

TSV GLINDE

Gesundheitskurse

für Mitglieder und Gäste
Oktober-Dezember 2020

Liebe Interessenten,

wir haben für Sie ein aktuelles und abwechslungsreiches Kursangebot zusammengestellt und hoffen, dass etwas Interessantes für Sie dabei ist.

Weitere Kursangebote sind in Planung und werden kurzfristig ausgeschrieben. Achten Sie bitte auf aktuelle Aushänge und unsere wöchentliche Anzeige in der Glinder Zeitung.

Eine Mitgliedschaft im TSV Glinde zur Teilnahme an diesen Kursangeboten ist nicht erforderlich. Die Kursgebühren und -termine entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Kursangebot.

Wir bitten Sie, folgende Punkte zur Kursanmeldung zu beachten:

- es können nur schriftliche Anmeldungen entgegengenommen werden (bitte benutzen Sie das Formular „Kursus-Anmeldung“ – hängt im Eingangsbereich des TSV Gebäudes oder im Downloadbereich unter www.tsv-glinde.de)
- eine Schnupperstunde ist aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich
- die fälligen Kursgebühren werden ausschließlich per einmaliger Lastschrift vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht
- von Ihnen nicht wahrgenommene Kurstermine werden von uns nicht erstattet (bitte beachten Sie den Kurszeitraum)
- wir behalten uns vor, Kurse abzusagen, wenn nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht wird. Daher ist eine vorherige schriftliche Anmeldung unbedingt notwendig

Hier finden Sie unser komplettes Sportangebot online:



Anmeldungen werden ab sofort
gerne schriftlich entgegengenommen!

Bei Fragen: info@tsv-glinde.de oder 040 – 710 72 15

Stand: 09.09.2020

Gesundheitskurse

Gymnastik – von Kopf bis Fuß

€ 30,00 / Gäste € 85,00

Schmerzen, Verspannungen und Einschränkungen in Ihrer Beweglichkeit? Faszien umhüllen jeden Muskel sowie jede einzelne Muskelfaser und verbinden diese mit Knochen und Gelenken. Gezielte Übungen lösen diesen und verhelfen zur Schmerzbefreiung!

Mittwoch 09.00-09.55 Uhr **10 Einheiten** Leitung: Raúl Ernesto

Start: **07.10.-09.12.** **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio
Am Sportplatz 98b, Glinde**

Rückenrobic

€ 30,00 / Gäste € 85,00

Unser Klassiker – nur ein starker Rücken erkennt seine Schwächen!

Mittwoch 10.00-10.55 Uhr **10 Einheiten** Leitung: Raúl Ernesto

Start: **07.10.-09.12.** **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio
Am Sportplatz 98b, Glinde**

Fitnessgymnastik 70plus – erlebe die Bewegung

€ 30,00 / Gäste € 85,00

Übungen für das Gleichgewicht und Ihre Koordination, Balance halten, Muskelschwäche und Herz-Kreislauftraining. Übungen zur Sturzprophylaxe: Was vermitteln wir bei der Sturzprophylaxe? Wir schulen die Tiefenwahrnehmung Ihres Körpers, wir trainieren Reflexe und die Sensoren an den Gelenken, die dafür sorgen, dass Sie nicht stürzen.

Mittwoch 11.00-11.55 Uhr **10 Einheiten** Leitung: Raúl Ernesto

Start: **07.10.-09.12.** **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio
Am Sportplatz 98b, Glinde**

Qigong

€ 24,00 / Gäste € 68,00€

Qigong eignet sich zur Entspannung und als Ausgleich bei Belastungen durch Stress. Es fördert die Durchblutung und Beweglichkeit. Gelenkprobleme können reduziert, Blockaden und Verspannungen gelöst werden. Eine bewusstere, tiefe Atmung fördert eine Massagewirkung auf innere Organe.

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr **8 Einheiten** Leitung: Oliver Blöse

Start: **21.10.-09.12** **Ort: kleine Halle Tannenweg
Tannenweg 10, Glinde**

Auszeit – Zeit für mich

€ 36,00 / Gäste €102,00€

In diesem Kurs geht es im Kern um das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen (PME).

Kopf- und Rückenschmerzen, Muskuläre Verspannungen, Schlafstörungen, Stress...

Eingerahmt wird das Erlernen der PME unter anderen mit Elementen aus dem Yoga, den 5 Tibetern und Fantasiereisen. Das Anspannen und wieder locker lassen von einzelnen Muskelgruppen, kann eine deutliche positive Wirkung auf den Körper entfalten. Muskuläre Verspannungen können vorzeitig verhindert, bzw. gemildert werden.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Matte und eventuell eine Decke mit.

Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr **8 Einheiten** Leitung: Katrin Speer-von Cappel
(90 Minuten!)

Start: **22.10. – 10.12.** **Ort: Spiegelsaal / TSV Glinde
Am Sportplatz 98 a, Glinde**