



## Kurse:

Anmeldungen bei: Monika Ertel      02638 946381  
und Christiane Tischer      02683 938105

Bei Druckfehlern wird keine Haftung übernommen

Stand 19.10.2023

# PROGRAMM

## 1. Halbjahr 2024



**Turnverein**

**Fernthal e.V.**

Sport und Spiel

**Gründungsjaar 1980**

**Nutzen Sie Schnupperstunden und ..... sprechen Sie mit unseren Übungsleitern !!!**



**Raiffeisenbank Neustadt eG**

Förderer des Vereins

**Im Verein ist Sport am schönsten**

[www.tv-fernthal.de](http://www.tv-fernthal.de)

## MONTAG

## DIENSTAG

**10:00 – 11:00 Uhr**

**Funktionsgymnastik: Dehnung u. Kräftigung der Gesamtmuskulatur, Herz-Kreislauf Training, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung.**

**Übungsleiterin: Monika Ertel, Tel.: 2638 946381**

Die Teilnehmer können einen Teil der Kursgebühr über die Krankenkassen abrechnen.

**18:30 – 19:30 Uhr**

**Funktioneller Gymnastik-Mix für Frauen: Aerobic, Stepp-Aerobic, Herz-Kreislauf-Training, richtige Bewegung und Haltung, Wirbelsäulengymnastik, Stretching, dies alles mit Musik mit anschließender Entspannung.**

**Übungsleiterin: Monika Ertel, Tel.: 2638 946381**

Die Teilnehmer können einen Teil der Kursgebühr über die Krankenkasse abrechnen

## MITTWOCH

**17:30 -18:30 Uhr**

**Funktionsgymnastik: Dehnung und Kräftigung der Gesamtmuskulatur, Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik und Entspannung.**

**Übungsleiterin: Monika Ertel, Tel.: 2638 946381**

Die Teilnehmer können einen Teil der Kursgebühr über die Krankenkassen abrechnen.

**19:30 – 20:30 Uhr**

**Fitness-Mix: Aerobic, Stepp-Aerobic zur Verbesserung v. Ausdauer, Kraft u. Beweglichkeit, Wirbelsäulengymnastik mit anschl. Entspannung.**

**Übungsleiterin : Hannelore Zimmermann Tel.: 02683 31524**

- Nehmen Sie das Angebot der Schnupperstunden an.
- Alle unsere Sportstunden dienen der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur, Anregung des Kreislaufs und des Stoffwechsels, Vertiefung der Atmung, Schulung von Koordination und Reaktion sowie der Verbesserung von Konzentration und Gedächtnisleistung.

### Veranstaltungsort:

Bürgerzentrum „Dreischläg“

Werner-Heisenberg-Straße 9

53577 Neustadt / FERNTHAL



[www.tv-fernthal.de](http://www.tv-fernthal.de)