



Kurse:

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

Bei Druckfehlern wird keine Haftung übernommen

Stand 19.10.2023

PROGRAMM

2. Halbjahr 2023



Fernthal e.V.

Sport und Spiel

Gründungsjahr 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

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.

19:00 – 20:00 Uhr

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

Übungsleiterin : Hannelore Zimmermann Tel.: 02683 31524

DONNERSTAG

18:00 – 19:00 Uhr

Männersportgruppe: Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Herz-Kreislauf Training, Beweglichkeit, Sturzprävention, zur Ausdauer und Entspannung und auch zum Spaß, spielen wir danach u.a. Fuß-, Volley-, Basketball und Badminton.

Übungsleiter : Thomas Ertel Tel.: 02638 946381

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