

Gesund und Fit

Kursprogramm 2014



Stumpfenhof 100
73207 Plochingen
Kursinfo:
Tel: 07153/71785

Gesund und Fit

Bei allen **Gesund und Fit** Kursen garantieren wir eine optimale Betreuung durch adäquat ausgebildete Fachkräfte. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht und eine kurze Beschreibung der Kursinhalte. Der Einstieg in einen Kurs kann jederzeit erfolgen. Teilnehmen können sowohl Mitglieder des Turnvereins als auch Nichtmitglieder. Kurskarten haben eine Gültigkeit von 6 Monaten. Informationen zu dem laufenden Kursangebot erhalten Sie beim Turnverein Plochingen bei Florian Lecjaks (Tel. 07153/71785 oder per E-Mail: florian.lecjaks@tv-plochingen.de) sowie in unserer Geschäftsstelle (Tel: 07153/82 68 80).

Elektro-Kienzle
optik **frommann**
LOTTO
Dehner
Holz Metzger
energie
Eine Veranstaltung des Turnverein Plochingen e.V.
11. Plochinger Stadtlauf
26. Juli 2014 ab 14:30 Uhr
Schirmherr: Herr Bürgermeister Frank Buß
Lernen Sie unsere Stadt laufend kennen
Elektro Kienzle Bambinilauf 590 m
Optik Frommann Schülerlauf 1,6 km
Plochinger Schulmeisterschaften im Staffellauf
EnBW Einsteigerlauf 5,0 km
Holz Metzger-Hauptlauf 10,0 km
Bewirtung vor dem historischen Alten Rathaus auf dem Marktplatz in unmittelbarer Nähe von Start und Ziel.
Info: Turnverein Plochingen • Stumpfenhof 100 • 73207 Plochingen
Telefon: 07153 - 82 68 80 • www.tv-plochingen.de • E-Mail: geschaeftsstelle@tv-plochingen.de
www.plochingen.de www.tv-plochingen.de
EnBW | IVS | Volksbank Plochingen eG

Body Fit

Body Fit steht für ein geräteunterstütztes, funktionelles und individuell betreutes Krafttraining zum Muskelaufbau mit zusätzlichen Elementen der Beweglichkeit, Koordination, Entspannung und Atemtechnik, welches altersunabhängig betrieben werden kann. Body Fit empfiehlt sich bei Störungen und Ungleichgewichten der Haltungsmuskulatur sowie zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Lebensqualität.

**Kursort: Di. & Do., 9:00 – 10:30 Uhr,
Fitnessraum Schafhausäckerhalle
Kursleiter: B.A. Sportwissenschaftler
Florian Lecjaks**

Kursgebühr: 23 € 10er Karte (Mitglied TVP) oder
40 € 10er Karte (Nichtmitglieder)

Aerobic-Mix

In dieser Stunde wollen wir uns intensiv unserem Körper widmen: Außer Atem kommen und schwitzen, kräftigen und dehnen, lockern und entspannen, ein gutes Körpergefühl entwickeln und für 60 Minuten den Alltag hinter uns lassen. Dies alles mit entsprechender Musik - mal flott und fetzig, mal herrlich entspannend. Einfach vorbeikommen und schnupfern!

**Kursort: Fr., 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastiksaal
Kursleiterin: Inna Schock**

Kursgebühr: 28 € 10er Karte (Mitglied TVP)
56 € 10er Karte (Nichtmitglieder)



Telefon: 07153 / 71785
 E-Mail: kiss@tv-plochingen.de
 Homepage www.tv-plochingen.de
 Sprechzeiten: Di. 17.30 – 13.30 Uhr,
 Do. 10.30 – 12.00 Uhr und Fr. 10.00 – 11.30 Uhr

Träger:
 Turnverein Plochingen e. V.
 Geschäftsstelle:
 Stumpenhof 100
 73207 Plochingen
 Tel: 07153 / 826880 Fax: 07153 / 826881
 E-Mail: geschaeftsstelle@tv-plochingen.de



Sport im Turnverein Plochingen



Kampfsport



Volleyball



Schwimmen



Handball



Leichtathletik



Tennis



Skigymnastik



Gymnastik

Weitere Abteilungen:

Basketball, Gesang, Jazztanz, Jiu-Jitsu, Ju-
 Jutsu, Jugendsport, Karate, Kinderturnen,
 Kindersportschule (KiSS), Leistungsturnen,
 Minigolf, MVK-Turnen, Tae Kwon Do, Top Fit,
 Top 50+, Zweiter Weg

Gesunder Rücken

Dieses Angebot richtet sich an alle, die bereits an
 einer Rückenproblematik leiden, aber auch an
 diejenigen, die den Zustand ihrer Wirbelsäule
 erhalten wollen. Durch gezieltes Kräftigungs-,
 Mobilisations- und Entspannungstraining werden
 Haltungs- und Verschleißschäden verbessert und
 kompensiert, um einen langfristigen gesunden
 und vor allem schmerzfreien Rücken zu
 gewährleisten.

**Kursort: Fr., 19:30 – 20:30 Uhr,
 Turnhalle Bismarckstr.
 Kursleiter: B.A. Sportwissenschaftler
 Florian Lecjaks**

Kursgebühr: 28 € 10er Karte (Mitglied TVP)
 56 € 10er Karte (Nichtmitglieder)

Move your Body

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß und Freude
 haben, sich auf aktuelle, fetzige Musik zu
 bewegen. In der Stunde wird bspw. mit Step-
 Aerobic oder Zumba der Kreislauf in Schwung
 gebracht.
 Anschließend bringen wir unseren Körper durch
 Bauch-Beine-Po – Gymnastik oder Pilates in
 Form. Mit Yoga, Thai Chi, Dehnung oder
 Entspannungsgeschichten lassen wir die Stunde
 in Ruhe ausklingen.

**Kursort: Di., 19:00 – 20:00 Uhr,
 Turnhalle Esslinger Str.
 Kursleiterin: Stephanie Blumenstock**

Kursgebühr: 28 € 10er Karte (Mitglied TVP)
 56 € 10er Karte (Nichtmitglieder)