



## **Neue Kursangebote für JUNG und ALT beim TSV!!!**

Ab dem 01.10.2019 wird es beim **TSV Bad Überkingen** neue Kursangebote geben. Dabei war es unser Ziel für alle Altersgruppen etwas anbieten zu können.

Es ist uns gelungen, einen erfahrenen Trainer für das neue Angebot zu gewinnen. Daniel Volenik wird ab Oktober sein erfolgreiches Konzept **MUSKELREIZ** beim TSV anbieten und das bisherige Leistungsspektrum sogar erweitern. Von Jung bis Alt ist für jeden etwas dabei. Im Rahmen des Abturnens am 29.09.2019, können sich interessierte über das Angebot am **TSV Gelände** informieren und wer möchte, auch gleich ausprobieren.

**Ab Oktober 2019** wird es folgende Angebote beim **TSV** geben:

### **ACHTUNG: geänderte Trainingszeiten!!!**

#### **Crosstraining**

**Zielgruppe: Alle ab 16**

Beim **Crosstraining** werden an unterschiedlichen Stationen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper angeboten. Bei diesem ganzheitlichen Training wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und ist somit für Jedermann und Jederfrau geeignet.

Ziel: Verbesserung der Fitness und Kräftigung der Muskulatur

**Montags von 18:00 – 19:00 und 19:00 – 20:00 Uhr**

**Freitags von 19:00 – 20:00 Uhr**

#### **Mobilitätstraining**

**Zielgruppe: Alle ab 16**

Du leidest an Verspannungen oder Gelenkproblemen? Dann ist dieses Training genau das richtige. Das Ziel beim **Mobilitätstraining** ist es, die Gelenke mit passiven oder aktiven Übungen in möglichst große Bewegungsgrade zu mobilisieren.

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit

**Freitags von 18:00 – 19:00**

#### **Koordination und Kraft**

**Zielgruppe: Kinder ab 6 / Jugendliche und Sportler**

Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, räumliche Orientierung, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusgefühl und Gleichgewichtssinn bedürfen einer speziellen Förderung. Dies wird speziell auf Kinder, Jugendliche und Sportler abgestimmt.

Die unterschiedlichen Altersklassen werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe wird einmal pro Monat **Dienstags von 18:00 – 19:00** trainieren.

#### **Preise:**

Für das Cross- und Mobilitätstraining werden für TSV-Mitglieder 10-er Karten für 65,- € angeboten. Nicht TSV-Mitglieder bezahlen 85,-€.

Das Koordinations- und Krafttraining wird über das Sepalastschriftverfahren eingezogen und kostet für 10 Einheiten 50,- € pro Jahr.

Für Fragen steht Daniel Volenik unter 0162 9807430 zur Verfügung.

**Anmeldungen direkt über Daniel Volenik unter: [daniel.volenik@web.de](mailto:daniel.volenik@web.de) oder einfach vorbeischaun.**