



# TSV Vineta-Audorf

**Die ganze Woche in Bewegung  
mit Fit&Gesund**



## **Montag:**

- 10:00-11:00 Uhr**     **Funktionsgymnastik 50 plus** mit Maren  
**17:45-18:45 Uhr**     **Pilates** mit Silke  
**19:00-20:00 Uhr**     **Zirkeltraining** mit Tanja  
**20:00-21:00 Uhr**     **Rückenfit** mit Tanja

## **Dienstag:**

- 09:00-10:00 Uhr**     **Fitnesscocktail** mit Tanja

## **Mittwoch:**

- 19:00-20:00 Uhr**     **Step-Aerobic** mit Katrin

## **Donnerstag:**

- 17:45-18:45 Uhr**     **Pilates** mit Silke  
**19:00-20:00 Uhr**     **Bauch Beine Po Workout** mit Tanja  
**19:00-20:00 Uhr**     **Yoga (kleine Halle Schule)** mit Silke u. Karin

## **Freitag:**

- 09:00-10:00 Uhr**     **Bauch Beine Po Workout** mit Tanja

## **Samstag:**

- 15:00-17:00 Uhr**     **Laufen & Walken** mit Rüdiger u. Karin

Weitere Infos zu den einzelnen Sportstunden unter [www.tsv-vineta.de](http://www.tsv-vineta.de)

**Wir freuen uns auf euch!**

**Euer Fitnessteam**

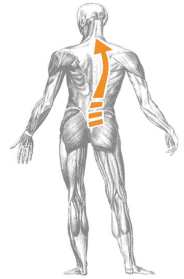
# Kurse Frühjahr2012

## Beckenboden - Fit für den Alltag

**Ab 18. Januar (10x) immer mittwochs 09:30-10:30Uhr**

Alle, die Lust haben, ein anderes Beckenbodentraining kennenzulernen, alle, die die typischen Probleme eines belasteten Beckenbodens kennen und alle, die mit Spaß in der Gruppe ihren Beckenboden kennenlernen wollen, sind eingeladen, am neuen Kurs "BB - Fit für den Alltag" teilzunehmen.

**Fragen und Anmeldungen bitte an Maren Schlünß  
Tel.:949172**



## Die neue Rückenschule

– den Rücken neu entdecken

**Ab 31. Januar (10x) immer dienstags  
10:15-11:15 Uhr**

Ihr Rücken wird sich freuen! Aktiv den Rücken stärken!

Es handelt sich um ein zertifiziertes Programm, Kurskosten können von der Krankenkasse bis zu 80-85% zurückerstattet werden.

**Fragen und Anmeldungen bitte an Tanja Stuhlmacher Tel.:3385670**

## Ernährungskurs „Abnehmen leicht gemacht“



**Ab 07. Februar (12x) immer dienstags  
19:00-20:00 Uhr**

„Abnehmen leicht gemacht“ startet in eine neue Runde...Aufgrund großer Nachfrage startet der Abnehmkurs „Abnehmen leicht gemacht“ in eine neue Runde. Das innovative Abnehmkonzept mit Bewegungsprogramm baut auf langfristigen Erfolg auf. In den wöchentlichen Treffen dürfen sich die Teilnehmer auf Themen freuen wie zum Beispiel gesunde Ernährung, wie man Ernährungsgewohnheiten Schritt für Schritt umstellt und das gewünschte Gewicht später in Balance hält. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr für Ihr Wohlbefinden, Ihr Körpergewicht und Ihre Gesundheit tun möchten. Also, wenn auch Sie sich angesprochen fühlen und den Weg in ein schlankes Leben gehen möchten, steigen auch Sie mit ins Boot. Gemeinsam mit 10 bis 15 anderen Teilnehmern machen wir uns ab den 07. Februar auf die Reise.

**Fragen und Anmeldungen bitte an Tanja Stuhlmacher  
Tel.:3385670**

*Alle Kurse finden in der vereinseigenen Sporthalle oder im Konferenzraum des Sportlerheims statt.*