



TURN- und SPORTVEREIN GREDING e.V.

*...kommen Sie mit uns
gesund und fit durchs Jahr*

Unsere Kurse im Gesundheitssport

▶ **Nordic-walking**

„Fit in den Frühling“

Kurse bestehend aus 6 Einheiten á 90 min

unter der Leitung von **Hans König**

Kursbeginn

April 2010

2 x pro Woche, Termine werden mit den Teilnehmern abgestimmt



Das Angebot „Nordic Walking“ läuft unter dem BLSV Gütesiegel „**Sport pro Gesundheit**“



Für sportliche Aktivitäten, die mit diesem Gütesiegel ausgezeichnet sind, gewähren viele Krankenkassen einen Zuschuss zu den Teilnahmegebühren.

Kursgebühr: 75,- €

Anmeldung bei Michael Schön; Tel: 08463/8654

▶ **Power für den Rücken**

„Mobilisation, Kräftigung und Dehnung“

10 Stunden; Kurse fortlaufend

Montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Anmeldung bei Bine Mayinger (08463/270)



Bine Mayinger ist ausgebildete Physiotherapeutin, deshalb gewähren viele Krankenkassen einen Zuschuss zu den Teilnahmegebühren.
Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!

Weitere Infos unter www.tsv-greding.de

Unsere weiteren Kursangebote

▶ **Pilates**

„Sanftes Training für Körper und Geist“

10 Stunden; Kurse Frühjahr und Herbst

Montags von 20.15 - 21.15 Uhr

Anmeldung bei **Bine Mayinger** (08463/270)

▶ **Step-Aerobic**

„Spaß mit dem Step“

10 Stunden

Kurse für

Anfänger: Freitag ab 19.00 Uhr

Fortgeschrittene: Freitag ab 20.00 Uhr

Anmeldung bei **Maria Rabl** (08463/270)



▶ **SwingStick (Vorankündigung)**

„Kräftigung der Tiefenmuskulatur“

Übungen mit dem flexi-Stab für Männer und Frauen



Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursbeginn voraussichtlich
Januar 2010

Infos bei **Beate Schön**
(08463/8654)

Unsere ständigen Angebote 2009

für TSV Mitglieder *kostenlos*,

für Nichtmitglieder *Schnupperstunden!*

Kommen Sie einfach mal vorbei!!!

▶ **Fitness-Step**

„Ausdauer, Kräftigung und Spaß“

Jeden Dienstag von 19.00 - 20.00 Uhr

(Nov.-Feb: 20.00 - 21.00 Uhr)

Treffpunkt in der Schulturnhalle.

Infos bei **Maria Rabl** (08463/270)

▶ **Bodystyling**

„Kräftigung und Entspannung“

Jeden Dienstag von 20.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt in der Schulturnhalle

Infos bei **Beate Schön** (08463/8654)

Weitere Infos unter www.tsv-greding.de

...auch das gibt's beim TSV

▶ **Fußball**

Kontakt: Wolfgang Mendl (08463/1877)

Jugend: Thilo Wagner (08463/606691)

▶ **Tischtennis**

Kontakt: Klaus Griebisch (09174/1622)

Jugend: Jürgen Löchl (08463/606954)

▶ **Triathlon**

Kontakt: Max Dorner (08463/9994)

▶ **Skiclub**

Kontakt: Ingbert Weigand (08463/9550)

▶ **Kegeln**

Kontakt: Gert Hennicke (08463/477)

▶ **Basketball**

Kontakt: Erika Schuberth (08463/605060)

▶ **Eltern-Kind Gruppe**

Kontakt: Katrin Meier (08463/652882)

▶ **Kinderturnen**

Für Vorschulkinder und 1.+2 Klasse

Kontakt: Monika Reinhard (08463/8108)

▶ **Mädchenturnen**

Für Mädchen ab der 3. Klasse

Kontakt: Monika Reinhard (08463/8108)

...und natürlich

▶ **...unser gemütliches Sportheim am Hallenbad**

Mit vier Kegelbahnen (auch privat nutzbar)

Kontakt: Wilfried Weichbrodt (08463/605048)

Weitere Infos unter www.tsv-greding.de