

Kursprogramm Herbst 2016



...Tanz- und Sportzentrum* des TVA.

Sporttreiben und AktiV fit bleiben in Wohlfühl-Atmosphäre.

Beckenbodengymnastik

Kursnummer: 2016-008

Lernen Sie in diesem Kurs neben dem effektiven Training auch die Lage und Funktion dieser wichtigen Muskelgruppen kennen. Der Kurs richtet sich an Frauen, mit oder ohne Beschwerden, um so vorbeugend, verbessernd oder heilend tätig zu werden. Insbesondere während oder auch nach den Wechseljahren, nach der Geburt oder nach Operationen ist dieses Training besonders hilfreich und wichtig, damit Sie wieder mehr Lebensfreude erlangen. Nützliche Tipps, Übungen für den Alltag und besondere Entspannungseinheiten runden diesen Kurs ab.

<u>Start:</u>	05.09.2016 (Montag)
<u>Uhrzeit:</u>	9.30—10.30 Uhr
<u>Leitung:</u>	Michaela Wermelt
<u>Kursgebühren:</u>	Mitglieder: 36,- €; Nicht-Mitglieder: 51,- € (12 UE)
<u>Anmeldung:</u>	bis 26.08.2016 (max. 20 Teilnehmer)



In Balance — Entspannung und Bewegung

Kursnummer: 2016-012

Suchen Sie Wege aus dem Stress und wünschen Sie sich mehr Lebensfreude und Gelassenheit? Dann tauchen Sie ab und gönnen Sie sich Zeit für sich! Genießen Sie den Einblick in die unterschiedlichsten Entspannungstechniken und erleben Sie deren positive Wirkung! Neben speziellen Bewegungs- und Lockerungsübungen lernen Sie, gleichermaßen Körper, Geist und Seele zu entspannen. Durch nützliche Tipps für den Alltag erlangen Sie mehr Wohlbefinden und innerer Ruhe. Mitzubringen sind: Ein kleines Kissen, eine Decke und dicke Socken.

<u>Start:</u>	07.09.2016 (Mittwoch)
<u>Uhrzeit:</u>	17.00—18.00 Uhr
<u>Kursgebühren:</u>	Mitglieder: 42,- €; Nicht-Mitglieder: 59,- € (12 UE)
<u>Anmeldung:</u>	bis 26.08.2016 (max. 15 Teilnehmer)
<u>Leitung:</u>	Michaela Wermelt (ausgebildete Entspannungstrainerin)



* Rintelenstraße 1—3, 59821 Arnsberg

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)

PMR ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren und basiert auf einer unmittelbaren Wechselwirkung zwischen unserem Körper, Lebensgefühl und der Muskelspannung. Das Erlernen von aktivem Anspannen und Entspannen der Muskulatur führt zu einer erhöhten körperlichen und seelischen Entspannung. Dies hat unter anderem Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem, den Blutdruck und die Herzfrequenz. Beide Kurse können sowohl von Anfängern, als auch von Fortgeschrittenen besucht werden.

Start: (Kursnummer: 2016-010) 04.10.2016 (4 Einheiten)

Start: (Kursnummer: 2016-011) 08.11.2016 (4 Einheiten)

Uhrzeit: 20.00—21.00 Uhr (Dienstag)

Leitung: Lydia Röhrig (Heilpraktikerin Psychotherapie, Entspannungstrainerin)

Kursgebühren: Mitglieder: 18,- €; Nicht-Mitglieder 24,- €

Anmeldung: bis 27.09.2016 (Kurs 1); bis 27.10.2016 (Kurs 2) (max. 20 Teilnehmer)

Kurs 1
Kurs 2



Summerdance-Ferien-Special

Kursnummer: 2016-009

In diesem Sommer haben alle tanzbegeisterten Erwachsenen die Möglichkeit verschiedene Dance-Styles kennenzulernen! Wir erarbeiten kleine Choreographien aus den Bereichen Jazz-Ballett, Musical- und Latin-Dance. Tänzerische Vorerfahrungen wären wünschenswert.

Auf Wunsch kann auch so ein Einstieg in die bestehende Jazz-Musical-Class vereinfacht werden, aber natürlich kann dieses Angebot auch einfach nur als Ferien-Special genutzt werden. Lasst euch überraschen!

Termin: 26.7. - 16.8.2016 (Dienstag)

Uhrzeit: 19.00—20.00 Uhr

Leitung: Michaela Wermelt

Kursgebühren: Mitglieder: 12,- €; Nicht-Mitglieder: 20,- €

Anmeldung: bis 18.07.2016



Du bist kein Opfer! - Krav maga Intensivkurs (2-tägig)

Kursnummer: 2016-015

Grund- und AufbauSeminar im Bereich der Grifflösetechnik.

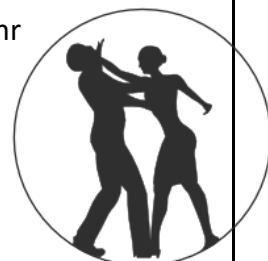
Wie gehe ich durch die heutige Welt? - Krav Maga, der israelische Kontaktsport, ist ein modernes **Selbstverteidigungssystem**, welches den Betroffenen in Gefahrensituationen eine Lösung aufzeigt.

Termin: 12.11.2016 15—18.Uhr **und** 13.11.2016 10—13 Uhr

Kursgebühren: (6 UE) Mitglieder: 25,- €; Nicht-Mitglieder: 32,- €

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 16 Jahre

Anmeldung: bis 06.11.2016 (max. 25 Teilnehmer)



Hakao

Kursnummer: 2016-013

Dieses **Herz-Kreislauf-Training**, das seine Wurzeln im südlichen Pazifik hat, ist eine **Mischung aus Tai Chi und Kampfsportelementen**. Es ist für alle Altersstufen und Fitness-Level geeignet. Ein schweißtreibendes Workout mit einfachen Bewegungen, das durch ständig wechselnde Anspannungs- und Entspannungsphasen im $\frac{3}{4}$ -Takt ein effektives Ganzkörpertraining garantiert. Hierbei werden neben dem Oberkörper insbesondere die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Die spezielle Musik erzielt eine ganz besondere Atmosphäre und unterstützt so den außergewöhnlichen Mix aus kraftvollen und weich fließenden Elementen in diesem Präventionskurs.

<u>Start:</u>	08.09.2016 (Donnerstag)
<u>Uhrzeit:</u>	20.15—21:15 Uhr
<u>Leitung:</u>	Michaela Wermelt
<u>Kursgebühren:</u>	Mitglieder: 12,- €; Nicht-Mitglieder: 20,- € (4 UE)
<u>Anmeldung:</u>	bis 01.09.2016 (max. 20 Teilnehmer)



Redondo-Balltraining

Kursnummer: 2016-014

In diesem Kurs wird schonend mit einem kleinen, weichen Gymnastikball die gesamte Körpermuskulatur trainiert und die Wirbelsäule auf angenehme Weise entlastet. Der Luftdruck des Balls kann variiert werden, sodass ein spezielles Training mit abwechslungsreichen Übungen möglich ist und verschiedene Trainingsreize gesetzt werden. Dehnung und Entspannung runden dieses beliebte Workout ab, das für alle Altersgruppe geeignet ist.

<u>Start:</u>	08.11.2016 (Dienstag)
<u>Uhrzeit:</u>	17.00—18:00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Michaela Wermelt
<u>Kursgebühren:</u>	Mitglieder: 12,- €; Nicht-Mitglieder: 20,- € (4 UE)
<u>Anmeldung:</u>	bis 01.09.2016 (max. 20 Teilnehmer)



Eine Übersicht der Dauerangebote bekommen Sie in der Geschäftsstelle oder unter www.tvarnsberg.de.

UNSERE PARTNER IN SACHEN FITNESS, REHABILITATION UND TANZ



INTERSPORT
RICHTER

Grob-Hömborg-Richter Sport OHG
Apothekerstraße 34 · 59755 Arnsberg

Sanitätshaus sittler
orthopädie-technik

am Neumarkt · 59821 Arnsberg · Neumarkt 7 · 0 29 31 20 28
am Marktplatz · 59755 Neheim · Mendener Str. 2 · 0 29 32 77 70
Gesundheits-Campus · 58802 Balve · Sauerlandstr. 8 · sittler.de

* Vojta * Bobath * PNF *
* Manuelle Therapie * Lymphdrainage *

Anja Kaprol

Praxis für Krankengymnastik

Clemens-August-Str. 62
59821 Arnsberg
Tel.: 02931/937878 Fax: 02931/937877

Ladies Day

Kursnummer: 2016-104

An diesem Samstag habt Ihr und Eure Freundinnen die einzigartige Möglichkeit, in kurzer Zeit viele Group-Fitness-Formate kennenzulernen. Hier stehen Spaß und gute Laune im Vordergrund! Es erwartet euch eine bunte Mischung aus Step and more, Dance Aerobic, spannenden Trainings mit Kleingeräten, Pilates-/Core-Training und am Ende natürlich eine wohlverdiente Entspannung. - Lasst Euch überraschen! Zur Begrüßung gibt es ein Glas Sekt oder Saft...

<u>Termin:</u>	Samstag 05.11.2016, 15.00—19.00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Michaela Wermelt
<u>Kursgebühren:</u>	Mitglieder: 14,- €; Nicht-Mitglieder: 22,- €
<u>Anmeldung:</u>	bis 25.10.2016 (max. 20 Teilnehmer)



River Dance

Kursnummer: 2016-103

In diesem Workshop erwartet die Teilnehmer ein außergewöhnliches Tanzerlebnis! Angelehnt an die bekannten Stepptanz-Shows wie "Riverdance" und "Lord of the Dance" erlernen die Teilnehmer die ersten Basics, die nach und nach zu einer kleinen Choreographie zusammengesetzt werden. Interessierte ohne Vorerfahrung, die schon immer ins Irish-Step-Dancing reinschnuppern wollten, haben hier endlich die Gelegenheit! Die unverwechselbare irische Musik und rasante Rhythmen zu Reels und Jigs lassen die Füße zum Schlagzeug werden. Bitte feste Schuhe mit gleitfähiger Sohle mitbringen.

<u>Termin:</u>	24.09.2016 17.00—18.30 Uhr und 25.09.2016 11.00—12.30 Uhr
<u>Leitung:</u>	Michaela Wermelt
<u>Kursgebühren:</u>	Mitglieder: 12,- €; Nicht-Mitglieder: 20,- €
<u>Anmeldung:</u>	bis 15.09.2016 (max. 20 Teilnehmer)

Line Dance für Einsteiger

Kursnummer: 2016-018

Kennen Sie Line Dance – die Tanzrichtung, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut? Der große Vorteil beim Line Dance ist, dass die Tänze unabhängig von Alter und Geschlecht getanzt werden. Getanzt wird in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Line Dance wird oft mit den Tänzen der amerikanischen Cowboys und Cowgirls gleichgesetzt. Doch dem ist nicht so. Einzelne Tänze weisen Schrittkombinationen aus Cha-Cha, Rumba, Salsa, Merengue und anderen modernen Tanzstilen auf.

<u>Termin:</u>	27.08.2016 14.00—16.00 Uhr und 28.08.2016 10.00—12.00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Elke & Thomas Weber
<u>Kursgebühren:</u>	Mitglieder: 18,- €; Nicht-Mitglieder: 25,- €
<u>Anmeldung:</u>	bis 21.08.2016 (max. 30 Personen, findet statt ab 10 Personen)

Slowfoxtrott für Anfänger

Kursnummer: 2016-019

Für Paare mit Tanzerfahrung

Der Slowfox ist ein typisch englischer Standardtanz. Er wird charakterisiert durch fließende raumgreifende weiche Bewegungen. Trainiert werden Grundfolgen mit einer langen und einer kurzen Seite.

<u>Termin:</u>	27.08.2016 16.00—18.00 Uhr und 28.08.2016 12.00—14.00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Elke & Thomas Weber
<u>Kursgebühren:</u>	Mitglieder: 18,- €; Nicht-Mitglieder: 25,- €
<u>Anmeldung:</u>	bis 20.08.2016 (max. 30 Personen, findet statt ab 10 Personen)



Latein-Amerikanische Tänze: Cha Cha / Rumba /Jive

Kursnummer: 2016-020

Grundfolgen für Anfängerpaare

- Termin: 01.10. & 08.10.2016 je 16.00—18.00 Uhr **und** 02.10. & 09.10.2016 je 12.00—14.00 Uhr
- Leitung: Elke & Thomas Weber
- Kursgebühren: Mitglieder: 32,- €; Nicht-Mitglieder: 42,- €
- Anmeldung: bis 23.09.2016 (max. 12 Paare, findet statt ab 5 Paaren)



Standard-Tänze Walzer / Tango / Quickstep

Kursnummer: 2016-021

Grundfolgen für Anfängerpaare

- Termin: 29.10. & 05.11.2016 je 16.00—18.00 Uhr **und** 30.10. & 06.11.2016 je 12.00—14.00 Uhr
- Leitung: Elke & Thomas Weber
- Kursgebühren: Mitglieder: 32,- €; Nicht-Mitglieder: 42,- €
- Anmeldung: bis 21.10.2016 (max. 12 Paare, findet statt ab 5 Paaren)

Jump-Style

Kursnummer: 2016-022

Grundfolgen und einfache Choreographie für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Getanzt wird einzeln, indem die Beine im Rhythmus während des Springens nach vorne und hinten geworfen bzw. gekickt werden. Während des Workshops wird gemeinsam eine Choreografie einstudiert.

- Termin: Samstag 13.08. & Sonntag 14.08.2016 14.00—15.30 Uhr
- Leitung: Amadeus Weber
- Kursgebühren: Mitglieder: 9,- €; Nicht-Mitglieder: 12,- €
- Anmeldung: bis 05.08.2016 (max. 15 Kinder, findet statt ab 6 Kindern)



DiscoChart

Kursnummer: 2016-023

Grundfolgen für Anfängerpaare

- Termin: 01.10. & 08.10.2016 je 14.00—16.00 Uhr **und** 02.10. & 09.10.2016 je 10.00—12.00 Uhr
- Leitung: Elke & Thomas Weber
- Kursgebühren: Mitglieder: 32,- €; Nicht-Mitglieder: 42,- €
- Anmeldung: bis 23.09.2016 (max. 18 Paare, findet statt ab 5 Paaren)



DiscoFox

Kursnummer: 2016-024

Grundfolgen für Anfängerpaare

- Termin: 29.10. & 05.11.2016 je 14.00—16.00 Uhr **und** 30.10. & 06.11.2016 je 10.00—12.00 Uhr
- Leitung: Elke & Thomas Weber
- Kursgebühren: Mitglieder: 32,- €; Nicht-Mitglieder: 42,- €
- Anmeldung: bis 22.10.2016 (max. 18 Paare, findet statt ab 5 Paaren)



Turnverein Arnsberg 1861 e.V.



✉ 59821 Arnsberg, Lindenberg 2 --- ☎ 02931 - 3767 - Fax 02931 - 529585

E-Mail: info@tvarnsberg.de --- **Internet:** www.tvarnsberg.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Di. u. Do. 09.00 - 11.30 Uhr --- Mo. u. Mi. 15.00 - 18.00 Uhr
In den Ferien bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

KURS-Anmeldung

erfasst am: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem nachfolgend aufgeführten Kursangebot an:

KURS-NR.	Kursangebot	Wochentag	Uhrzeit

Kursgebühr: TVA – Mitglieder: € Nicht-Mitglieder: €

Kursdauer: _____ bis _____

Kurseinheiten insgesamt: _____

Kursort: _____



Rintelenstr. 1 -3

Meine Kontaktdaten¹⁾:

bitte ankreuzen: männlich --- weiblich

Name:	Vorname:
Wohnort:	Straße:
Telefon:	Geb.-datum:
Vereinsmitglied: JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/>	
E-Mail: ²⁾ _____ @ _____	

1) Ihre Daten werden von vertrauensvoll behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Sie werden von uns nur zum Zwecke der persönlichen Kontaktaufnahme mit Ihnen selbst gespeichert.

2) Für den Fall, dass Sie über keine Mailadresse verfügen, kontaktieren wir Sie per Telefon.

Sobald der Kurs durch eine genügende Anzahl von Anmeldungen zustande gekommen ist, erhalten Sie von uns per Mail²⁾ eine Teilnahmezusage mit der Verpflichtung zur Begleichung der Kursgebühr auf das nachfolgende Konto bis zwei Tage vor Start des Angebotes.

Zahlungsempfänger:

TV Arnsberg 1861 e.V.

IBAN des Zahlungsempfängers:

DE52466500050001031749

BIC des Zahlungsempfängers:

WELADED1ARN

Stichwort:

Kurs-Nr. und Name, Vorname

Arnsberg, _____

--- Datum ---

--- Unterschrift ---

(bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter)



Anmeldung & weitere Infos: www.tvarnsberg.de oder info@tvarnsberg.de.
(Geschäftsstelle: Lindenberg 2, Tel. 02931/3767 - in den Ferien geschlossen)