



„Fit in den Winter“

Die Kurs-Angebote sind zusätzliche Angebote für Mitglieder und Interessierte außerhalb unseres Übungsplans. Eine Voranmeldung ist erforderlich!

Kurs-Angebote Herbst 2018 im Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Unser Kurssystem wird nach und nach aktualisiert. Wir bitten nachstehende Hinweise unbedingt zu beachten:

- Anmeldungen ONLINE oder über Anmeldeformular (Fitness-Studio)
- Schnupperstunden sind nicht im Kursangebot berücksichtigt (Schnupperstunden gibt es NUR in Stunden unseres regulären Übungsprogramms)
- NEU: die Einheiten (EH) der Kurse sind individuell, daher werden alle Termine separat angegeben
- NEU: Es wird eine Anwesenheitsliste geführt, die von den Teilnehmer/innen persönlich unterschrieben werden muss
- Es gelten die Allgemeinen Kursbedingungen (siehe www.mombacher-turnverein.de)

Outdoor

Trail Running Workout

In diesem Kurs werden Querfeldeinläufe und funktionelle Workouts miteinander kombiniert. Trainingsmethoden aus dem Crossfitness und der Einsatz von „Naturgeräten“ garantieren einen hohen Spaßfaktor.

Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk werden empfohlen. Für Rückfragen und bei extremen Wetterverhältnissen kann die Kursleiterin unter der Telefonnummer 06131/625604 im Fitnessstudio montags zwischen 15.30 – 17.45 Uhr erreicht werden. Das Training findet an wechselnden Orten statt, die immer in der letzten Trainingseinheit besprochen werden.

Die Teilnahme ist auf 12 Personen begrenzt!

Montags, 18:15 – 19:30 Uhr

Wo	1. Treffen unter der Schiersteiner Brücke, Weg zum großen Sand
Wann	(6 EH) 10.9.; 17.09.; 24.09.; 01.10.; 08.10.; 22.10.2018
ÜL	Heike Wendler-Goethe, B-Lizenz Sport in der Prävention „Allgemeines Gesundheitstraining“, Functional Training Coach (DTB) u.v.m.
Preis	Vereinsmitglieder: 15,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 50,- Euro pro Person

Schritt für Schritt zum Läuferglück

Jogging und Walking sind die natürlichsten Bewegungsformen des Menschen und in jedem Alter möglich und sinnvoll. Schritt für Schritt führe ich dich durch Laufintervalle mit Gehpausen an ein durchgehendes Lauftraining heran. Unter Berücksichtigung eines gesundheitsorientierten Trainings werden Ganzkörperübungen regelmäßig integriert.

Dienstags: 18.15 – 19.15 Uhr

Wo	Mombacher Waldfriedhof
Wann	(14 EH) 11.9.; 18.09.; 25.09.; 02.10.; 09.10.; 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.2018
ÜL	Heike Wendler-Goethe, B-Lizenz Sport in der Prävention „Allgemeines Gesundheitstraining“, Functional Training Coach (DTB) u.v.m.
Preis	Vereinsmitglieder: 30,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 90,- Euro pro Person

Wellness

Kraftvoll in den Tag

In dieser Stunde wollen wir durch ganzheitliche Übungen unsere Gesundheit und die geistige Stärke fördern und fördern. Hierzu werden fließende Bewegungsformen und mentale Entspannungstechniken eingesetzt.

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch, dicke Socken, evtl. Decke und kleines Kissen

Donnerstags, 9:30 – 10:30 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, MTV-Foyer
Wann	(13 EH) 13.9.; 20.09.; 27.09.; 04.10.; 11.10.; 25.10.; 08.11.; 15.11.; 22.11.; 29.11.; 06.12.; 13.12.; 20.12.2018
ÜL	Heike Wendler-Goethe, 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, KAHA-Instructor, DTB- Kursleiter Entspannungstechniken, u.v.m.
Preis	Vereinsmitglieder: 25,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 85,- Euro pro Person

Erholt in den Nachmittag

In dieser Stunde wollen wir uns BEWEGEN und ENTSPANNEN. Durch die Verbindung von fließenden Bewegungen und Entspannungstechniken wollen wir Kraft für unseren Körper und ein allgemeines Wohlbefinden erlangen.

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch, dicke Socken, evtl. Decke und kleines Kissen

Dienstags, 14:15 – 15:15 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, Foyer
Wann	(14 EH) 11.9.; 18.09.; 25.09.; 02.10.; 09.10.; 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.2018
ÜL	Heike Wendler-Goethe, 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, KAHA-Instructor, DTB- Kursleiter Entspannungstechniken, u.v.m.
Preis	Vereinsmitglieder: 30,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 90,- Euro pro Person

Happy Feet / Happy Body

Über einen gut aufgestellten Fuß zu einem ganzheitlichen Beweglichkeitstraining. Beides wird oft vernachlässigt, obwohl es für jeden Menschen wichtig ist. Gesunde Füße können dazu beitragen, Knie-, Hüft-, Rückenschmerzen zu mindern. Dreidimensionale Bewegungsabläufe steigern deine Mobilität. Die Stunde findet barfuß statt - für die kalten Tage können dicke Socken mitgebracht werden.

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch, dicke Socken, evtl. Decke

Mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum, GymHalle
Wann	(10 EH) 12.09.; 19.09.; 26.09.; 10.10.; 17.10.; 24.10.; 31.10.; 07.11.; 14.11.; 21.11.2018
ÜL	Lisa Schleifenbaum, Yogalehrerin in Ausbildung
Preis	Vereinsmitglieder: 20,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 65,- Euro pro Person

Yoga Flow Motion

Wir praktizieren einen dynamischen Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke und (Yoga-)Kissen

Yoga-Vorkenntnisse von Vorteil

Dienstags, 20:00 – 21:15 Uhr

Wo	Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang über „Am Suderbrunnen“
Wann	(12 EH) 11.9.; 18.09.; 25.09.; 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.2018
ÜL	Nicol Weinrich, DTB-Yogalehrerin
Preis	Vereinsmitglieder: 60,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 150,- Euro pro Person



Yoga in Harmony — Basic

In diesem Kurs praktizieren wir sowohl leichte Übungen für Kraft & Stabilität im Rücken als auch Beweglichkeit in den Gelenken. Regenerierende & entspannende Haltungen, die das Immunsystem stärken und dem Körper den Impuls geben, Gehaltene loszulassen – innerlich mehr Raum zu erfahren. Unterstützt durch Atemübungen, die sich positiv auf die Gedanken auswirken, so dass Körper und Geist wieder aufatmen können.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke und (Yoga-)Kissen

Besonders für Yoga-Anfänger geeignet

Donnerstags, 20:15 - 21:30 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
Wann	(6 EH) 18.10.; 25.10.; 8.11.; 15.11.; 29.11.; 6.12.2018
ÜL	Nicol Weinrich, DTB-Yogalehrerin
Preis	Vereinsmitglieder: 30,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 75,- Euro pro Person

Tanz

Zumba®

Die abwechslungsreichen Übungen ähneln einer Tanzparty mit bester Stimmung, bei der mit viel Spaß und guter Laune optimale Workout-Ergebnisse erzielt werden können. Mit den unterschiedlichen Tanzstilen von Salsa, Cumbia, Merenque und vielen mehr ist Zumba der perfekte Kurs für jeden, der sich fit halten, seinen Körper auf Vordermann bringen, aber dabei den Spaß nicht aus den Augen verlieren möchte.

Zumba®-Fitness

Montags, 18:00 – 19:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum – Gymnastikhalle
Wann	(13 EH) 10.9.; 17.09.; 24.09.; 15.10.; 22.10.; 29.10.; 05.11.; 12.11.; 19.11.; 26.11.; 03.12.; 10.12.; 17.12.2018
ÜL	Julia Dreger, lizenzierte Zumba-Instructorin (Fitness)
Preis	Vereinsmitglieder: 25,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 85,- Euro pro Person

Zumba®-Dance

Dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
Wann	(13 EH) 11.9.; 18.09.; 25.09.; 16.10.; 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.2018
ÜL	Heike Rothörl, lizenzierte Zumba-Instructorin
Preis	Vereinsmitglieder: 25,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 85,- Euro pro Person

Ernährung - Vorträge

Bioaktive Ernährung bewegt

Wir gehen auf Lebensmittel-Schatzsuche für unseren täglichen Einkauf. Mit dem gewissen 'Know how' können wir uns die reichhaltige Vielfalt der LEBENSmitel zu Nutze machen und uns damit einen Einkaufskorb voller Fitness, Wellness und Anti-Aging zusammenstellen.

Der Weg zum Wohlfühlen erfordert selten die komplette Veränderung des großen Ganzen; oft genügt es schon, an einigen kleinen Schraubchen zu drehen ...

Sei dabei, wenn wir die LEBENSmitel-Schatztruhe öffnen und finde deine ureigenen, für dich passenden Fitmacher.

Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

Mittwoch, 19:15 – 21:15 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum – Geschäftsstelle
Wann	Mittwoch, 12.09.2018

ÜL	Mechthild Jochimsen (Mainz): Zertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin, Fastengruppen-leiterin, Nordic Walking-Trainerin
Preis	Vereinsmitglieder: 15,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 35,- Euro pro Person

Mehr essen – weniger wiegen!

Neueste Stoffwechsel-Studien zeigen: Über 50% aller Übergewichtigen essen zu wenig, um abnehmen zu können. Grund ist die Stoffwechsellanpassung unseres Körpers nach einer Diät. Um den Stoffwechsel wieder anzukurbeln, haben Ärzte und Ernährungswissenschaftler ein Konzept aus einer gezielten Kombination gesunder Ernährungsumstellung und moderater Bewegung entwickelt, das dieses Problem löst.

Du bist es leid, zu hungern und möchtest trotzdem abnehmen? Ich freue mich auf dich! Inhalte des Vortrags:

- Die Stoffwechsellanpassung unseres Körpers nach einer Diät
- Was wir tun können, um den Stoffwechsel wieder anzukurbeln
- Das Erfolgskonzept: Eine Kombination aus Ernährungsumstellung und Bewegung
- Wie funktioniert eine individuelle Stoffwechsel-Ernährungsanalyse?
- Wie wird der Ernährungsplan auf den individuellen Stoffwechsel abgestimmt?
- Wie könnte ein ergänzendes Bewegungsprogramm aussehen?

Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

Mittwoch, 19:15 – 21:15 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum – Geschäftsstelle
Wann	Mittwoch, 24.10.2018
ÜL	Mechthild Jochimsen (Mainz): Zertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin, Fastengruppen-leiterin, Nordic Walking-Trainerin
Preis	Vereinsmitglieder: 15,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 35,- Euro pro Person

Neu im Angebot:

„Tanz, Bewegung & Musik“ für Kleinkinder (2-3 Jahre) mit den (Groß-)Eltern

Kinder haben einen natürlichen und emotionalen Zugang zum Tanz. Er ist für sie nichts Fremdes, sondern ein Ausdruck ihrer selbst, ihres Körpergefühls, ihrer Emotionen und Fantasie. Noch schöner werden diese Erfahrungen, wenn man sie mit den (Groß-) Eltern teilen kann. Wir wollen gemeinsam die natürliche Entwicklung der Körperwahrnehmung und der Sinne sowie die Koordinationsfähigkeit spielerisch fördern. Musik gemeinsam und bewusst hören, auf ihre verschiedenen Tempi und Temperamente mit und ohne Einsatz von Musikinstrumenten reagieren. Tanz wird zur Bewegungssprache für Sie und ihr Kind. Die Stunde ist auf 12 Kinder mit jeweils einem Groß-/Elternteil begrenzt.

Voraussetzung: Vereinsmitgliedschaft von Kind und Groß-/Eltern, gerne darf „geschnuppert“ werden.

Vorabmeldung erwünscht unter a.roth@mombacher-turnverein.de

Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
Wann	ab 04. September 2018
ÜL	Tamara Soziashvili und Vania Hoyuela

„Frauenfitness“

Training für mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination - Für alle Frauen, egal welches Alter, die gerne nur unter Frauen trainieren möchten.

Sport-Wiedereinsteigerinnen oder Neu-Sportlerinnen - es ist nie zu spät anzufangen - ALLE sind herzlich willkommen.

Freitag, 10:15 – 11:15 Uhr

Wo	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
Wann	ab 24. August 2018, regelmäßig
ÜL	Cornelia Finger, B-Lizenz Profile Herzkreislauf und Haltung- und Bewegung
Preis	Vereinsmitglieder: kostenlos Auch als Kurs für 10 Wochen (14.09. – 23.11.2019) buchbar! Nichtmitglieder: 65,00 Euro