

009 Aktion "Dorfrunde"



Sport ist gesund!
„Wer sich bewegt lebt länger!“

Solche oder ähnliche Aussagen hören wir, wenn es um die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit geht.

Daher veranstalten wir
am Sonntag, 19.04.2020,
um 17:30 Uhr,

den alljährlichen Dorfrundenlauf,
diesmal mit anschließender Überraschung.

Treffpunkt: Ortsmitte

Ob groß, ob klein, ob jung, ob alt – Jeder ist willkommen!

Die Runde ist so konzipiert, dass sie auch mit wenig Kondition gut begangen werden kann. (Strecke 2,5 km).

Die Teilnahme ist kostenfrei.

...in Bewegung

Anmeldung / Kursgebühr:

Für alle Kurse gilt:

Eine Anmeldung mit Namen, Adresse und Kursnummer ist per Email erforderlich unter:

TSV-Sportangebote@t-online.de

Für alle Kurse gibt es eine begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des E-Mail Eingangs bearbeitet und zur Teilnahme berücksichtigt.

Anmeldeschluss ist jeweils 5 Tage vor Kursbeginn.

Die Kursgebühren müssen vor Beginn des Kurses bezahlt werden, erst dann ist die Teilnahme am Kurs sicher. Die Bankdaten erhalten Sie umgehend nach Eingang der Anmeldung per Email.

Nach Kursbeginn ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nicht mehr möglich.

Viel Spaß wünscht der
TSV Unterelsbach 1923 e. V.

Kontakt und Infos:
Leander Rahm
Am Mühlbrunnen 6,
97656 Unterelsbach
E-Mail: TSV-Sportangebote@t-online.de

Internet: www.tsvunterelsbach.de



www.facebook.com/tsvunterelsbach1923



Der TSV-Unterelsbach bedankt sich für die großzügige Unterstützung bei:



...weil's mit Farbe schöner ist!

E. Katzmann GmbH
Malergeschäft



...in Bewegung



Termine nach Vereinbarung
09775 - 8586800
01575 - 1216036

Sonnenstraße 7
97659 Schönaubach



Sparkasse
Bad Neustadt a. d. Saale

**Frühjahr/ Sommer
2020**

001 Gymnastik für Frauen

Gymnastik hilft, die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, alle sind willkommen! Bei den abgerundeten Übungsstunden kommt die Freude in der Gruppe nicht zu kurz.

Jeden Montag, 19:00 Uhr;
Rhönhalle, Unterelsbach

Mitglieder TSV kostenfrei
Nichtmitglieder pro Einheit 2,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

● Kursleitung: Hildegard Wolf



002 Nordic-Walking Treff

Nordic Walking zählt zu den effektivsten und schonendsten Ausdauersportarten. Es werden sowohl der ganze Körper wie auch das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Ab 17.03.2020 immer dienstags,
18:30 Uhr, Elsstr., Unterelsbach

Mitglieder TSV kostenfrei
Nichtmitglieder pro Einheit 2,00 €

● Kursleitung Nordic Walking:
Carmen Schiefhauer
BLSV Lizenz Prävention



003 Linedance

Fitness für Körper und Geist, für Jung und Alt. Line Dance ist geeignet für jede Person, die tanzen liebt und sich gerne bewegt. Das Besondere ist, dass man keinen Tanzpartner braucht. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit und fördert die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf und ist ein hervorragendes Fitnessprogramm. Gelenke, Muskeln und Sehnen werden beweglich und im Ganzen macht es einfach riesigen Spaß.

Ab 03.03.2020 immer dienstags,
von 19:00 – 21:00 Uhr
in der Rhönhalle Unterelsbach
Der Kurs beinhaltet 10 Übungseinheiten.

Mitglieder TSV 15,00 €
Nichtmitglieder 30,00 €
● Kursleitung Diana Stirzel

004 Fit in den Morgen

Fit bleiben mit Spaß, Ganzkörperstabilisierung, Stretching und Entspannung

Jeden Mittwoch,
Rhönhalle Unterelsbach,
jeweils 8:30 – 9:30

Mitglieder TSV kostenfrei
Nichtmitglieder pro Einheit 2,00 €
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

● Kursleitung: Elena Maisch
BLSV Lizenz Prävention (Herz/Kreislauf,
Haltung/Bewegung)



005 Brain Walking



Körper und Geist in Bewegung halten – und das bis ins hohe Alter. Beim Brainwalking kann der erste Schritt getan werden, es ist eine Kombination von Bewegung in der Natur mit Denksport-, Sinnes- und Erinnerungsübungen.

Immer mittwochs, 05.02.2020
14:00 Uhr, Treffpunkt: Rhönhalle

Mitglieder TSV kostenfrei
Nichtmitglieder kostenfrei

● Kursleitung Carmen Schiefhauer,
BLSV Lizenz Prävention

006 Sport und Fitness für Männer

Training kompletter Bewegungen und Muskelgruppen durch funktionelle Übungen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen verbessern das Körpergefühl. Bessere Regeneration durch Faszientraining. So verringern Sie Schmerzen und beugen Beschwerden vor. (Gymnastikmatte mitbringen)

Ab 05.03.2020 immer donnerstags
Rhönhalle Unterelsbach,
jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr

Der Kurs beinhaltet 8 Übungseinheiten.

Mitglieder TSV 35,00 €
Nichtmitglieder 70,00 €

● Kursleitung: Wolfgang Müller
LIFE! Gesundheitstraining



007 Rückenschule

Einseitige Belastungen und zu wenig Bewegung führen zu Rückenbeschwerden. Eine trainierte kräftige Rückenmuskulatur ist der beste Schutz vor Problemen in jungen, sowie in reiferen Jahren. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur aufgebaut und verstärkt, um den täglichen Belastungen des Alltags besser standzuhalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ab 18.03.2020 immer mittwochs
Rhönhalle Unterelsbach,
jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

Der Kurs beinhaltet 8 Übungseinheiten.

Mitglieder TSV 70,00 €
Nichtmitglieder 99,00 €

Dieser Kurs ist zertifiziert und wird über die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.
Fragen Sie doch einfach dort nach!

● Kursleitung: Simone Reubelt
Physiotherapeutin LIFE! Gesundheitstraining

008 Bogenschießen-Schnupperkurs

Schnupperkurs zum Einblick ins traditionelle Bogenschießen mit praktischen Übungen.

Am Samstag, 18.07.2020,
um 14:00 Uhr
Treffpunkt:
Sportplatz Unterelsbach

Kinder ab 8 Jahre 3,00 €
Erwachsene 6,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt!

● Kursleitung: Stefan Dolze

