

Anmeldung / Kursgebühr:

Für alle Kurse gilt:

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

vorstand@tsvunterelsbach.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.**

Infos: vorstand@tsvunterelsbach.de

Internet: www.tsvunterelsbach.de



www.facebook.com/tsvunterelsbach1923



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



Aktiv



...in Bewegung

Herbst / Winter

2021

001 Gymnastik für Frauen

Gymnastik hilft, die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, alle sind willkommen!

Bei den Übungsstunden kommt die Freude in der Gruppe nicht zu kurz.

Jeden Montag, 19:30 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.

Immer dienstags,
18:30 Uhr, Elsstr., Unterelsbach

Mitglieder TSV	kostenfrei
Nichtmitglieder	kostenfrei

● Leitung Nordic Walking:
Carmen Schiefhauer
BLSV Lizenz Prävention

003 Fit in den Morgen

Fit bleiben mit Spaß, Körperstabilisierung, 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

004 Cross-Core

Cross Core basiert auf einem effektiven Ganzkörpertraining bei dem Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert werden. Sie trainieren frei mit Ihrem eigenen Körpergewicht.

(Gymnastikmatte mitbringen)

Ab 07.10.21 immer donnerstags
Rhönhalle Unterelsbach,
jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

Der Kurs beinhaltet 8 Übungseinheiten.

Mitglieder TSV	kostenfrei
Nichtmitglieder	30,00 €

● Kursleitung:
Benjamin Holzheimer



005 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, 14.11.21,
um 17:30 Uhr,

den alljährlichen Dorfrundenlauf,
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.
Anmeldung nicht erforderlich



Der TSV Unterelsbach ist wieder in Bewegung! 3-G-Regel macht den Hallensport wieder möglich!

Wir sind wieder in Bewegung und bieten unter Einhaltung von Hygieneregungen wieder abwechslungsreiche und gesundheitserhaltende sportliche Aktivitäten an.

Hierzu sind einige Regeln zu beachten:

Beim Betreten einer Turnhalle ist eine Mund- und Nasenmaske (medizinische Maske) zu tragen.

In der Sportstunde selbst gilt keine Maskenpflicht.

Ab einer 7-Tage-Inzidenz von 35 und höher gilt die sog. 3-G-Regel: Danach dürfen nur Sportlerinnen und Sportler am Hallensport teilnehmen, die Impf-, Genesenen oder Testnachweise vorlegen können.

Als Nachweise nach 3-G gelten: Impfnachweis, Nachweis der Genesung, Testnachweis (Antigen-Schnelltest (maximal 24 Stunden alt oder einen PCR-Test maximal 48 Stunden alt).

