

418 Kinderturnen

Altersgruppe: 3 – 6 / 7 Jahre

Bewegungsspaß für Kinder mit Förderung der Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Im Vordergrund stehen Bewegung und Spaß an Turnspielen und der wichtige soziale Umgang in der Gruppe.

Ab 06.03.23
immer montags,
16:30 – 17:30 Uhr,
Rhönhalle Unterelsbach



Der Kurs beinhaltet 8 Übungseinheiten.

Mitglieder TSV kostenfrei
Nichtmitglieder pro Einheit 2,00 €

● Kursleitung: Carolin Büttner

419 Kids Bike Training

Altersgruppe: ab 6 Jahre



Die Kids lieben es zu biken!
Im Bike Training wird Kids genau das ermöglicht und dabei ihre Fahrtechnik spürbar verbessert. Das Radtraining für Kinder ist reich an Action und Abenteuern.

Ab 02.03.2023 immer donnerstags,
17:00 – 18:00 Uhr,
Treffpunkt: Sportplatz Unterelsbach

Kinder kostenfrei
Nichtmitglieder pro Einheit 2,00 €

Der Kurs beinhaltet 8 Übungseinheiten.
(Eigenes Fahrrad und Helm erforderlich.)

● Kursleitung:
Thomas Englert und Christian Klemm

420 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 28.03.23 immer dienstags,
19:00 Uhr, Elsstr., Unterelsbach

Mitglieder TSV kostenfrei
Nichtmitglieder pro Einheit 2,00 €

● Kursleitung Nordic Walking:
Carmen Schiefhauer
BLSV Lizenz Prävention

Anmeldung / Kursgebühr:

Für alle Kurse gilt:
Eine Anmeldung mit Namen, Adresse und Kursnummer ist per E-Mail erforderlich unter:

vorstand@tsvunterelsbach.de

Für einige 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 E-Mail.

Nach Kursbeginn ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nicht mehr möglich.

Viel Spaß wünscht der
TSV Unterelsbach 1923 e. V.



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



Holger Klemm
Hauckweg 7
97656 Oberelsbach
Telefon 09774 347
<https://h-klemm.lvm.de>



die holzwerkstatt



Zum
gold'nen Hirschen
Gasthof · Metzgerei · Partyservice
Familie Maisch · 97656 Unterelsbach
Hauptstraße 39 · 09774/1010



MAISCH
ZIMMEREI
BEDÄCHUNGEN
HOLZHANDLUNG
UNTERELSBACH



Sparkasse
Bad Neustadt a. d. Saale



OSTEOPATHIE PRAXIS
Lenhard Julika Osteopathin Physiotherapeutin
Termine nach Vereinbarung
09775 - 8586800 Sonnenstraße 7
01575 - 1216036 97659 Schönau

Aktiv



...in Bewegung

Frühling / Sommer 2023

410 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

411 Senioren Gymnastik

Altersgruppe 70 plus

Stetige Bewegung und eine gut dosierte Belastung halten die Knochen fit.

Eine Mischung aus kräftigenden und dehnenden Übungen stärkt die Knochen und verbessert die Haltung. Die Schulung der Koordination erhöht die Bewegungssicherheit. Kleine Spiele mit Gedächtnistraining runden die Stunde ab.

Ein Angebot für alle, die nicht mehr so lange stehen oder auf den Matten üben können

Ab 02.03.23 immer donnerstags,
14:00 – 15:00 Uhr,
Rhönhalle Unterelsbach



Der Kurs beinhaltet 10 Übungseinheiten.

Mitglieder TSV kostenfrei
Nichtmitglieder pro Einheit 2,00 €

Anmeldung / Info unter 09774 1220

● Kursleitung: Carmen Schiefhauer
BLSV Lizenz Prävention

412 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 fördern die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf und ist ein hervorragendes Fitnessprogramm und es macht einfach riesigen Spaß.

Ab 07.03.23 immer dienstags,
von 19:00 – 21:00 Uhr
in der Rhönhalle Unterelsbach



Der Kurs beinhaltet 10 Übungseinheiten.
Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitglieder TSV 10,00 €
Nichtmitglieder 50,00 €

● Kursleitung Diana Stirzel

413 Fit in den Morgen

Fit bleiben mit Spaß, Ganzkörperstabilisierung, Stretching und Entspannung

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



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

● Kursleitung: Elena Maisch
BLSV Lizenz Prävention

414 Lauftreff

Altersgruppe: 16+

Du läufst gerne oder möchtest damit beginnen? Dann hast du vielleicht Lust, dich einmal wöchentlich mit Gleichgesinnten zu treffen, um gemeinsam eine Runde zu drehen. Umfang und Gestaltung der 60-minütigen Trainingseinheit passen sich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an.

Jeden Dienstag, ab 28.03.23
von 19:00 – 20:00 Uhr
an der Rhönhalle Unterelsbach



Mitglieder TSV kostenfrei
Nichtmitglieder pro Einheit 2,00 €

● Kursleitung Katrin Maisch

415 Yoga

Spüre neue Energie und Vitalität und stärke dein Immunsystem.

Yoga stärkt die Muskulatur, bringt Flexibilität, beruhigt den Geist und baut Stress ab und hat eine gesundheitsfördernde Wirkung (Gymnastikmatte mitbringen)

Ab 01.03.23 immer mittwochs,
Rhönhalle Unterelsbach,
jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr



Der Kurs beinhaltet 5 Übungseinheiten.

Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitglieder TSV 15,00 €
Nichtmitglieder 55,00 €

● Kursleitung: Christiane Graf
BLSV Lizenz Prävention

416 Power Fit für Männer

Männer ab 30+

Ein Sportangebot für alle, die Spaß an Sport und Bewegung haben. Das Training ist ein abwechslungsreiches, aufbauendes Programm zur Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur. (Gymnastikmatte mitbringen)

Ab 02.03.23 immer donnerstags,
Rhönhalle Unterelsbach,
jeweils von 20:15 bis 21:15 Uhr



Der Kurs beinhaltet 8 Übungseinheiten.
Mitglieder TSV 15,00 €
Nichtmitglieder 70,00 €

● Kursleitung: Wolfgang Müller
LIFE! Gesundheitstraining

417 Tennis-Schnuppertraining für Kinder und Erwachsene

Du bist noch unschlüssig, ob Tennis der richtige Sport für Dich ist, dann teste es einfach und melde Dich zum Tennis-Schnuppertraining an.

Ab 06.06.23 – 26.09.23
immer dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Tennisplatz Schönau

Kinder Mitglieder ab 10 Jahre kostenfrei
Erwachsene Mitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder Erw. / Knd. 15,00 €

Handtuch und Getränke mitbringen.
Tennisschläger werden
kostenfrei zur Verfügung gestellt

● Kursleitung:
Klaus Klemm u. André Sellmann

