

## KURSANGEBOTE

### Nordic-Walking

Fit und gesund leben –  
der ideale Sport an der frischen Luft!

Ab 3. April 2019 – 10 Übungseinheiten  
mittwochs von 17:30 bis 19:00 Uhr  
Treffpunkt Sportzentrum Fasanerie

Stöcke können für die Dauer des Kurses ausgeliehen werden.

Gebühr: 80 € Kurs-Nr. 19005  
Leitung: Detlev Sigmund

Anmeldung: Tel. 06403/1779,  
E-Mail: d.sigmund@gmx.de

Das obenstehende Gesundheitssportprogramm ist mit dem Siegel des Deutschen Turnerbundes ausgezeichnet. Dieser Kurs kann daher durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden!

### Beckenbodengymnastik

Ab 26. April 2019 – 6 Übungseinheiten  
freitags von 16:00 bis 17:00 Uhr  
Hallenbad-Kursraum

Gebühr: 42 € (Mitglieder 21 €) Kurs-Nr. 19008  
Leitung: Heidi Harbusch

Anmeldung: Tel. 06404-661222-  
E-Mail: Heidi.Harbusch@t-online.de

Bitte Iso-Matte, Decke und warme Socken mitbringen.

## KURSANGEBOTE

### Entspannung

Neue Energiequellen für Ihren Alltag

Entdecken Sie Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeit, PME sowie die original Bowen Technik.

Ab 7. März 2019 – 6 Übungseinheiten  
donnerstags von 19:45 bis 21:00 Uhr  
TV-Kursraum

Gebühr: 54 € (Mitglieder 27 €) Kurs-Nr. 19003  
Leitung: Kristiane Kusterer

Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

★ **Verbindliche Anmeldung für die Kurse** ★  
Wenn nichts anderes angegeben – bis 1 Woche vor Kursbeginn per Mail an buero@tv1860lich.de verbunden mit der Überweisung der Kursgebühr. Kurs-Nr. auf der Überweisung nicht vergessen!!!

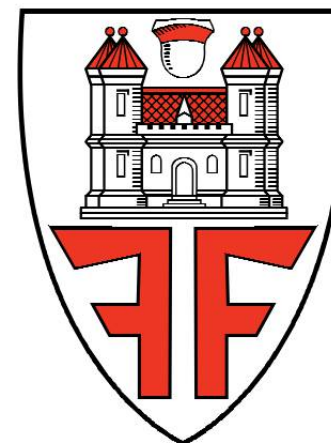
### Eltern-Kind-Walking

Unser Eltern-Kind-Walking für Kinder bis 3 Jahre bietet dir die Möglichkeit mit deinem Kind zusammen an der frischen Luft zu sein und etwas für deine Gesundheit und körperliche Fitness zu tun

Ab 5. März 2019 – 12 Übungseinheiten (ohne Osterferien) für Kinder bis 3 Jahre  
dienstags von 9:30 bis 10:30 Uhr  
Treffpunkt Waldschwimmbad

Gebühr: 35 € (Mitglieder kostenlos)  
Leitung: Anna Steuernagel  
Anmeldung: Tel. 06404-5382 oder direkt vor Ort

TV 1860 Lich e.V.



## Schnupperwochen 2019

Besondere Kennenlern-Angebote  
für Mitglieder und Nichtmitglieder

Tun Sie etwas für sich!  
Testen Sie unsere qualifizierten Angebote.

Infos und Anmeldungen:  
Geschäftsstelle des TV 1860 Lich  
Garbenteicher Str. 2, 35423 Lich  
Tel. 06404-5382

Di. 9<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup>, Do. 15<sup>30</sup> – 18<sup>30</sup>  
www.TV1860Lich.de

## Bewegte Mittagspause

Für Teilnehmer auch ohne sportliche Erfahrungen, die sich in der Pause gesund bewegen wollen.  
Die bewegte Pause sorgt für ein angenehmes Körpergefühl und Wohlbefinden.  
Sportkleidung ist nicht notwendig, bei gutem Wetter gehen wir gerne nach draußen.

**Ab Do., 14. März 2019, 4 Übungseinheiten**  
12:30 – 13:15 Uhr

**Treffpunkt 1. Stunde:**  
TV-Kursraum (nur mit Sportschuhen)

**Leitung:** Ursula Böning

**KOSTENLOSES SCHNUPPERN!**

## Entspannung

**Neue Energiequellen für Ihren Alltag**

Entdecken Sie Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeit, PME sowie die original Bowen Technik.

**Am Do., 28. Febr., von 19:45 bis 21:00 Uhr**  
TV-Kursraum

**Leitung:** Kristiane Kusterer  
Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

**KOSTENLOSES SCHNUPPERN!**

## Faszientraining

Faszien umschließen unsere Muskeln wie eine dünne Haut und sollten daher gut beweglich bleiben. Verklebungen können zu Schmerzen führen. In diesem Kurs versuchen wir, verklebte Faszien zu lösen.

**Am Freitag, 22. März**  
**Schnuppern I: 12.00 Uhr bis 12.45 Uhr**  
**Schnuppern II: 13.00 Uhr bis 13.45 Uhr**  
TV-Kursraum

**Gebühr:** 5 € (Mitglieder 3 €)  
**Leitung:** Birgit Turi

**Anmeldung:** Tel. 06404-5382

## Outdoor Fitness

Komm in die Natur und mach dich fit!

Outdoor Fitness baut Stress ab, steigert die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer! Das Immunsystem wird gestärkt.  
Wir nutzen alles, was uns das Umfeld bietet, z.B. Bäume, Steine, Treppen usw.  
Wer Spaß am Joggen oder Power Nordic Walking hat, ist hier genau richtig!  
Bitte Thera- oder Miniband mitbringen und auf entsprechende Kleidung achten!

**Am Samstag 6. April von 11 bis 12 Uhr**  
**Treffpunkt Parkplatz Hallenbad**  
**Leitung:** Monika Theiss-Müller

**KOSTENLOSES SCHNUPPERN!**

## Fußgymnastik

In dieser Stunde dreht sich alles rund um die Füße, die uns ein Leben lang tragen. Mit Barfußpfad, Kräftigung und Mobilisation wirken wir möglichen Fußfehlstellungen entgegen.

**Schnuppern I: Di., 26. März, 16:00 bis 17:30 Uhr**  
**Schnuppern II: Sa., 6. April, 9:30 bis 11:00 Uhr**  
TV-Kursraum

**Gebühr:** 8,50 € (für Mitglieder kostenlos)  
**Leitung:** Dajana Mews

**Anmeldung:** Tel. 0163-7573209 oder direkt vor Ort

Bitte saubere Füße und warme Socken mitbringen!

### Bitte beachten Sie!

Unsere Schnupperangebote sind teilweise kostenlos – für einige müssen wir jedoch Gebühren erheben.

Die Gebühren für die

**Schnupperangebote zahlen Sie bitte direkt beim Übungsleiter.**

Die **aufgeführten Kurse** sind **kostenpflichtig**. Bitte überweisen Sie die Gebühren rechtzeitig – unter Angabe der Kursnummer und ihres Namens – auf folgendes Konto des TV 1860 Lich e.V.:

IBAN DE77 5139 0000 0074 0189 04