

Schluss mit den alten Workouts!

Jetzt kommt **ZUMBA**.

Zumba ist ein aus lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes Fitnessprogramm.

Die klassischen Tänze wie Samba, Merengue, Salsa, Calypso sowie Cumbia und weitere Tänze aus Südamerika sind dabei, doch auch Hip-Hop, Reggae bis hin zum Country runden Zumba ab! Bewegung zu heißen Rhythmen und eine große Party lassen vergessen, dass Sie ein hartes Training absolvieren, bei dem Sie bis zu 1000 Kalorien verbrennen können.

Also feiern Sie sich fit!

samstags von 13.45 – 14:45 Uhr

Halle der Erich-Kästner-Schule

Kurs mit Anmeldung

3., 10., 17., 24. und 31. März 2012

Zusatzgebühr € 15 für Mitglieder

Zusatzgebühr € 30 für Nichtmitglieder

Leitung: Anthea Wach

Anmeldung: Geschäftsstelle Tel. 06404-5382

buero@tv1860Lich.de.



SPIELETAG

„FAMILIEN IN BEWEGUNG“

samstags von 15:30 – 17:00 Uhr

Halle der Erich-Kästner-Schule

24. März und 28. April 2012

Eingeladen sind alle Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Ob Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Nichten und Neffen – alle sind willkommen.

Gesellschaftsspiele mal anders!!!!

Wir werden die Turnhalle zusammen mit anderen Familien erobern und dort mit Spiel, Spaß und Sport einen Spielnachmittag der anderen Art erleben. Ob kleine Teamspiele, oder auch Schere, Stein, Papier. Natürlich dürfen auch kleine Wettkämpfe nicht fehlen.

Leitung: Silke Schweizer



Ein Programm des
Deutschen Olympischen Sportbundes,
gefördert vom
Bundesministerium des Innern
und dem
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



TV 1860 Lich

Schnupperwochen
März 2012

Besondere Kennenlern-Angebote
für Mitglieder und Nichtmitglieder

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

Infos, Fragen und Anmeldung

Geschäftsstelle
Tel. 06404-5382
– Oberstadt 23 –
dienstags von 9 - 12 Uhr
freitags von 17 - 19 Uhr

www.TV1860Lich.de

Entspannungskurs

„Stress lass nach“

Unser Alltag wird häufig von Hektik und Stress begleitet. Besteht keine Balance mehr zwischen Anspannung und Entspannung, dann befinden wir uns im Dauerstress. Dieser kann zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität, der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit führen.

In diesem Kurs werden Sie daher Wege aus Ihren Stressfallen kennenlernen. Es werden verschiedene alltagstaugliche Entspannungstechniken eingeübt sowie Möglichkeiten und Tricks“ zur kurzfristigen Entspannung gezeigt. Ziel ist das Finden von Ruhepunkten im Alltag und das Erreichen von körperlicher, geistiger und seelischer Ausgewogenheit.

montags von 20:15 – 21:15 Uhr
Bürgerhaus Lich

Kurs mit Anmeldung

5., 12., 19. und 26. März 201

Zusatzgebühr € 12 für Mitglieder

Zusatzgebühr € 24 für Nichtmitglieder

Leitung: Theresa Weber

Anmeldung: Tel. 06403-9770497

E-mail: tw.sports@web.de

ISO-Matte, Decke und
warme Strümpfe mitbringen!

Anmeldungen für alle Angebote:

Direkt bei dem (der) Übungsleiter(in),
oder in der Geschäftsstelle **Tel. 06404-5382**
oder unter buero@tv1860Lich.de.

Progressive Muskelentspannung

(PME) nach Jacobson

„Die Kunst, im Alltag zu entspannen“

.... im Stehen

.... im Sitzen

.... im Liegen einfach überall.

Die PME ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Entspannungsmethode, die das eigene Körperbewusstsein fördert. Weiterhin stärkt sie die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Danach sind die Teilnehmer in der Lage, die PME auch zu Hause anzuwenden.

dienstags von 16:30 – 18:00 Uhr

Bürgerhaus Lich

Kurs mit Anmeldung

6., 13., 20. und 27. März 2012

Zusatzgebühr € 12 für Mitglieder

Zusatzgebühr € 24 für Nichtmitglieder

Leitung: Heidi Harbusch

Zertifikat von Dr. C. Löhmer M.A.

Gießener Forum

Tel. 06404-661222

E-Mail: HeidiHarbusch@web.de

ISO-Matte, Decke und
warme Strümpfe mitbringen!

BITTE NICHT VERGESSEN!!!!

Die Kursgebühr wird zu Beginn der ersten Übungsstunde fällig und vom Übungsleiter eingesammelt!

Nordic-Walking – ABER RICHTIG !!!

Nordic Walking so richtig von der Pike auf erlernen? Nutzen Sie die Gelegenheit, die Grundlagen des Nordic Walking zu erlernen. Unter fachmännischer Anleitung lernen Sie "step by step" die richtigen Schritte kennen. Auch die Theorie kommt nicht zu kurz, so dass Sie wissen, warum die richtige Technik so wichtig und vor allem auch effektiv ist. Bringen Sie neben bequemer Sportkleidung und richtigem Schuhwerk gute Laune mit und los geht's ...

donnerstags von 10:00 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: Waldschwimmbad

Kurs mit Anmeldung

1., 8., 15., 22. und 29. März 2012

Zusatzgebühr € 20 für Nichtmitglieder

Leitung: Detlev Sigmund

Anmeldung: Tel. 06403-1779

E-Mail: d.sigmund@gmx.de

Stöcke sind vorhanden!

