

Unser Freizeit-, Fitness- und Gesundheitsangebot in der Grenzlandhalle

1 Leichtathletik Leistungsgruppe

Förderung von Sporttalenten in den olympischen Disziplinen
Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Montag 17.00 - 18.00 Uhr
Übungsleiter: Peter Czapacki
Info.: 07734/2456

2 Fitness und Gesundheit für Damen 40plus

Ein abwechslungsreiches Training, das alle Bereiche im Gesundheitssystem erfasst:
Herz-Kreislaufaktivierung, Muskelaufbau, spezielle Übungen für die Haltung,
Koordination, Stretching und Entspannung. Kurzum ein Wohlfühlprogramm, das
Spaß macht und fordert - jedoch nicht überfordert.

Montag 18.00 - 19.00 Uhr
Übungsleiterin: Kirsten Beck
Info.: 07734/2712

3 Sportabzeichenabnahme auf dem Sportplatz oder an der Biber

Abnahme der Lauf- / Sprung- / Wurf- und Ausdauerdisziplinen gemäss Terminplan
auf unserer Homepage www.tv-randegg.de

Montag ab 18 Uhr
Übungsleiter: Peter Czapraki
Info: 07734/2456

4 Nordic Walking Treff

Nordic Walking unter Best-Agern, auch als Paar
Treffpunkt an der Grenzlandhalle.

Mittwoch 10.00 – 11 Uhr
Info: 07734 / 2712

5 Yesudianyoga

Ein neuer Anfängerkurs startet im September im Pfadiheim
Entspannung für Körper, Geist und Seele
10er Kurs à 1,5 h: Mitglieder 44 €, Nichtmitglieder 52 €

Mittwoch 17.30 – 19.00 Uhr
Übungsleiterin: Ute Neuert
Info Tel.: 07734/935723

6 Gesunder Rücken*

Das sanfte, effektive Ganzkörpertraining (Schwerpunkt Rücken)!
Ziele: Kräftigen, Dehnen, Koordination und Gleichgewicht verbessern.
Die große, abwechslungsreiche Übungsauswahl wird unterstützt durch den Einsatz
verschiedener Kleingeräte. 10er Kurs: Mitglieder 44 €, Nichtmitglieder 52 €

Donnerstag 09.30 - 10.30 Uhr
Übungsleiterin: Anita Riester
Info: Thomas Fischer
Tel.: 07734 / 2712

7 Fitness und Gesundheit für Herren

Gymnastik von „oben bis unten“, Schnellkraft- und Ausdauertraining.
Ausklang mit Ballsport.

Donnerstag 20.30 - 22.00 Uhr
Info: Thomas Fischer
Tel.: 07734/2712

8 Leichtathletik für Kinder und Jugendliche

Trainingsmöglichkeit zur Erlangung des Sportabzeichens und zur Teilnahme an
Wettkämpfen des Badischen Leichtathletikverbandes in den olympischen Disziplinen.

Freitag
6 – ca. 8 Jahre 13.30 – 15.00 Uhr
ca. 9 - 10 Jahre 15.00 – 16.30 Uhr
Info: P. Czapracki 2456

9. Gruppenabnahme Sportabzeichen nach Absprache

Zum Üben und zur Abnahme der einzelnen Disziplinen bieten wir nach Absprache
diesen Termin für Gruppen ab 4 Personen an. Ort, je nach Disziplin Halle, Sportplatz,
Biber, Schwimmbad

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr
Übungsleiter: P. Czapracki
Tel.: 07734 / 2456

Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich. Kommen Sie einfach zu einer "Schnuppereinheit" vorbei.
Weitere Infos unter Tel.-Nr.: 07734/2712 oder 07734/2456. (*Gesundheitskurs evtl. mit KK-Zuschuss)