

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule, Entlastungsübungen zur Schmerzlinderung, Dehnung verkürzter Muskelgruppen, Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Atemübungen.

Kurs Nr.	WS1/1 bzw. WS1/2	
Kursleiterin	Krankengymnastin (Praxis A. Kettemann)	
Kurstag	Freitag WS1/1 - 11 Termine WS1/2 - 12 Termine	
Beginn	WS1/1 ab 13. Januar 2012 WS1/2 ab 20. April 2012	
Kurszeit	9:00 – 10:00 Uhr	
Kursort	Gymnastiksaal S2	
Kurskosten	WS1/1	WS1/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	44,00 €	48,00 €
Nichtmitglied	77,00 €	84,00 €

Kurs Nr.	WS2/1 bzw. WS2/2	
Kursleiterin	Krankengymnastin (Praxis A. Kettemann)	
Kurstag	Freitag WS2/1 - 11 Termine WS2/2 - 12 Termine	
Beginn	WS2/1 ab 13. Januar 2012 WS2/2 ab 20. April 2012	
Kurszeit	10.05 – 11:05 Uhr	
Kursort	Gymnastikraum (T+F)	
Kurskosten	WS2/1	WS2/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	44,00 €	48,00 €
Nichtmitglied	77,00 €	84,00 €

Kurs Nr.	WS3/1 bzw. WS3/2	
Kursleiterin	Krankengymnastin (Praxis A. Kettemann)	
Kurstag	Montag WS3/1 - 11 Termine WS3/2 - 12 Termine	
Beginn	WS3/1 ab 09. Januar 2012 WS3/2 ab 16. April 2012	
Kurszeit	18.20 – 19:20 Uhr	
Kursort	Gymnastikraum (T+F)	
Kurskosten	WS3/1	WS3/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	44,00 €	48,00 €
Nichtmitglied	77,00 €	84,00 €

Rückenfit

Kurs Nr.	RF1/1 und RF1/2	
Kursleiterin	Sarah Dobrath Sport-u.Gymnastiklehrerin	
Kurstag - Dienstag	RF1/1 - 11 Termine RF1/2 – 11 Termine	
Beginn	RF1/1 ab 10. Januar 2012 RF1/2 ab 17. April 2012	
Kurszeit	19:00 – 20:00 Uhr	
Kursort	Gewölbekeller Schlössle	
Kurskosten	RF1/1	RF1/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	44,00 €	44,00 €
Nichtmitglied	77,00 €	77,00 €

Senioren Fitness

Kurs Nr.	SF1/1 und SF2/1	
Kursleiterin	Reginald Förster Dipl. Sportlehrer	
Kurstag	Mittwoch SF1/1 - 11 Termine SF1/2 – 12 Termine	
Beginn	SF1/1 ab 11. Januar 2012 SF1/2 ab 18. April 2012	
Kurszeit	17:00 – 18:00 Uhr	
Kursort	Gymnastikraum (T+F)	
Kurskosten	SF1/1	SF1/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	11,00 €	12,00 €
Nichtmitglied	44,00 €	48,00 €

Pilateskurse

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches mit Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching rundum harmonische Bewegungen bietet. Inhalte und Intensität sind auf die Zielgruppe ausgelegt.

Kurs Nr.	Pil1/1 bzw. Pil1/2	
Kursleiterin	Daniela Zeller Fachübungsleiterin	
Kurstag	Donnerstag Pil1/1 - 10 Termine Pil1/2 - 10 Termine	
Beginn	Pil1/1 ab 12. Januar 2012 Pil1/2 ab 19. April 2012	
Kurszeit	9:30 – 10:30 Uhr	
Kursort	Gymnastikhalle	
Kurskosten	Pil1/1	Pil1/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	40,00 €	40,00 €
Nichtmitglied	70,00 €	70,00 €

Kurs Nr.	Pil2/1 bzw. Pil2/2	
Kursleiterin	Daniela Zeller	
Kurstag	Donnerstag Pil2/1 - 10 Termine Pil2/2 - 10 Termine	
Beginn	Pil2/1 ab 12. Januar 2012 Pil2/2 ab 19. April 2012	
Kurszeit	18 -19:00 Anfänger mit Vork. 19:00-20:00 Fortgeschrittene	
Kursort	Gymnastikraum (T+F)	
Kurskosten	Pil2/1	Pil2/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	40,00 €	40,00 €
Nichtmitglied	70,00 €	70,00 €

Senioren pilates

Kurs Nr.	Pil3/1 bzw. Pil3/2	
Kursleiterin	Daniela Zeller	
Kurstag - Donnerstag	Pil3/1 - 10 Termine Pil3/2 – 10 Termine	
Beginn	Pil3/1 ab 12. Januar 2012 Pil3/2 ab 19. April 2012	
Kurszeit	10:35 – 11:35 Uhr	
Kursort	Gymnastikhalle	
Kurskosten	Pil3/1	Pil3/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	40,00 €	40,00 €
Nichtmitglied	70,00 €	70,00 €

Qi Gong

Kurs Nr.	QG1/1 und QG1/2	
Kursleiterin	Daniela Zeller Fachübungsleiterin	
Kurstag - Donnerstag	QG1/1 - 10 Termine QG1/2 - 10 Termine	
Beginn	QG1/1 - ab 12. Januar 2012 QG1/2 – ab 19. April 2012	
Kurszeit	08:00 – 09:00 Uhr	
Kursort	Gewölbekeller Schlössle	
Kurskosten	QG1/1	QG1/2
OeFit Mitglied	Im Beitrag enthalten	
TVOe Mitglied	40,00 €	40,00 €
Nichtmitglied	70,00 €	70,00 €

Vital und gesund Paket 60+

Kurs Nr. Modul 2 Beginn	Rückenschule ab 12. Januar 2012 6 Termine
Kurszeit Kurstag Kursort	9.15 – 10.15 Uhr Donnerstag Gewölbekeller Schlössle

Kurs Nr. Modul 3 Beginn	Gesund essen und trinken ab 08. März 2012 4 Termine davon 2x Theorie
Kurszeit Kurstag Kursort	9.15 – 10.45 Uhr Donnerstag Gewölbekeller Schlössle

Kurs Nr. Modul 4 Beginn Kurszeit Kurstag Kursort	Training Herz-Kreislauf-System ab 19. April 2012 5 Termine 9.15 – 10.15 Uhr Donnerstag OeFit beim Sportgelände Tennwengert
---	--

Kurs Nr. Modul 5 Beginn	Entspannung ab 14. Juni 2012 5 Termine
Kurszeit Kurstag Kursort	8.30 – 9.30 Uhr Donnerstag Gewölbekeller Schlössle

Nähere Informationen & Anmeldung

OeFit, Fitness- und GesundheitsCenter
Beim Seele 2, 70736 Fellbach
Telefon: 0711 / 510 46 65
oder
Geschäftsstelle TV Oeffingen 1897 e.V.
Schulstraße 14, 70736 Fellbach
Telefon: 0711 / 51 17 07

Kursanmeldung

Name

Vorname

Geb.Datum

Telefon

Straße

PLZ/Ort

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende(n) Kurs an:

Kurs Nr.

Kurs Nr.

Kurs Nr.

Ich bin:

- OeFit Mitglied
- TVOe Mitglied
- Nichtmitglied

Bitte buchen Sie den/die Kursbeitrag/-beiträge von folgendem Konto ab:

Ktoinhaber.

Kto.-Nr.

BLZ

Ort, Datum, Unterschrift





TURNVEREIN OEFFINGEN 1897 e.V.



**FITNESS- UND
GESUNDHEITSCENTER
DES TV OEFFINGEN**

Gesundheitskurse Jan. – Juli 2012

**Offen für
Alle!**

Daniela Zeller
Pilates u. Qi Gong
Aerobic, Nordic
Walking und Pilates
Trainerin

Sarah Dobrath
Rückenfit
Sport- und
Gymnastiklehrerin

**KG-Praxis
Kettemann**
*Wirbelsäulen-
gymnastik*

**Reginald
Förster**
Seniorenfitness
Diplom Sportlehrer