

TuS Hügelsheim – Abt. Turnen

Neue Gesundheits- und Fitnesssportkurse für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder.

IDOGO

IDOGO ist ein leicht zu erlernendes Trainingssystem, das für alle Altersklassen geeignet ist – **für Frauen, für Männer, für Kinder.** Die einfachen Bewegungen mit dem IDOGO-Stab verbinden die Erfahrungen Jahrtausende alter fernöstlicher Bewegungskünste mit den modernsten Erkenntnissen westlicher Trainingsmethoden.



Mit einer täglichen Übungszeit von nur wenigen Minuten wird das körperliche und psychische Wohlbefinden effektiv und nachhaltig gesteigert. IDOGO verbessert die Körperhaltung und die Koordination, korrigiert Fehlbelastungen des Bewegungsapparates, löst Verspannungen und macht die Bewegungen weich und geschmeidig. Die Atemkapazität wird spürbar gesteigert und das Immunsystem gestärkt. In 10 Kurseinheiten à 60 Minuten werden die Basisübungssequenzen gelehrt.

Beginn: ab Dienstag, 28. Februar 2012

Umfang : 10 Stunden, jeweils dienstags

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Albertastraße 6, Hügelsheim (in Nähe der Ontariohalle)

Kursleitung: Angelika Sauer, Bühl

Kursgebühr: Vereinsmitglieder 35 Euro

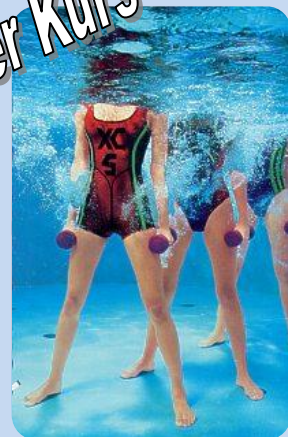
Nichtmitglieder 50 Euro

Hinzu kommt eine Kautions für den IDOGO-Stab. Der Stab kann auch käuflich erworben werden.

Aqua-Gymnastik – Aquarobic

- Das ist Sport im Wasser, der Spaß machen soll.
- Das sind Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers, die den Körper straffen und Gelenke und die Wirbelsäule entlasten.
- Das ist ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln kräftigt und das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt.
- Unterstützt durch Geräte und durch Musik bieten wir ein kurzweiliges und effektives Fitnessprogramm.

Neuer Kurs



Beginn: ab Dienstag, 06. März 2012

Umfang: 6 Stunden, jeweils dienstags

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Schwimmbad der Theodor-Heuss-Schule
in Baden-Baden, Rheinstr. 42

Kursleitung: Julia Schmidhuber

Kursgebühr: Vereinsmitglieder 15 Euro (inkl. Eintritt)

Nichtmitglieder 25 Euro (inkl. Eintritt)

TuS Hügelsheim – Abt. Turnen

Neue Gesundheits- und Fitnesssportkurse für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder.

Kreativer Tanz für Jugendliche ab 13 Jahre

Dies verbinden wir mit „Selbstbewusstsein gewinnen, über sich selbst hinaus wachsen

und dabei jede Menge Spaß haben“!

In unserem Kurs bekommst Du einen Einblick in

- Modernen Tanz
- Tanztheater
- Musical und Jazzdance

Dafür brauchst Du Deinen ganzen Körper. Du lernst dabei, dich im Rhythmus zu bewegen und gleichzeitig Ausdrucksstärke zu entwickeln. Du bekommst ein gutes Gefühl für Koordination, Balance und Körperhaltung.

Einsteigen kann jeder ab 13 Jahren, der Lust und Spaß am Tanzen hat.

Interesse geweckt? Dann Anmelden und lasst Euch überraschen.



Zeitraum: ab Montag, 05.März 2012
Umfang: 9 Kurstermine
Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim
Kursleitung: Tamara Traub und Carmen Rieger
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 15 Euro
Nichtmitglieder 20 Euro

Tanz für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Es geht um Spaß! Spaß an der Bewegung, an der Musik und am Leben!

Bei entspannter Freizeitstimmung und lockerer Atmosphäre lernst du coole Schritte zu den aktuellen Hits aus den Charts. Du trainierst mit viel Spaß, Kondition, Musikalität und Koordination, um die Choreografien zu beherrschen. Dabei sammelst du Erfahrungen in den Tanzrichtungen Contemporary, Hip Hop und Showtanz. Lerne in diesem Kurs die Vielfalt dieser Tanzstile kennen und entwickle ein neues Körpergefühl.

Wir freuen uns auf dich!



Beginn: ab Mittwoch, 07. März 2012
Umfang : 9 Kurstermine
Uhrzeit: 16.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – großer Übungsraum
Kursleitung: Nadja Zimmermann
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 15 Euro
Nichtmitglieder 20 Euro

TuS Hügelsheim – Abt. Turnen

Neue Gesundheits- und Fitnesssportkurse für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder.

Anmeldung zum Kursangebot

Frühjahr 2012

Name, Vorname

Straße

Wohnort

Telefon

E-Mail

Mitglied des TuS Hügelsheim Ja Nein

Ich melde mich für den folgenden Kurs an:

- Idogo
- Aqua-Gymnastik – Aquarobic
- Kreativer Tanz für Jugendliche ab 13 Jahre
- Tanz für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Die Kursgebühr in Höhe von Euro

werde ich **vor Kursbeginn** auf das Konto des TuS Hügelsheim - Abt. Turnen - überweisen:
Sparkasse Rastatt-Gernsbach, BLZ 665 500 70, Kto.-Nr. 71852

Kontaktadresse für Rückfragen und für die Anmeldung; diese bitte schriftlich, per Fax
oder per E-Mail an:

Annerose Schmidhuber,
Rheinstr. 20, 76549 Hügelsheim
Tel. 07229 181712, Fax 07229 181711
Annerose.Schmidhuber@tushuegelsheim.de

Datum

Unterschrift