

Kursprogramm Frühjahr 2012 beim GSV Dürnau 1888 e. V.



Tanztreff für Paare.

Wer hat Lust am Tanzen, mittwochs oder samstags?

Ab Januar 2012 führen wir die Tanzkurse für Paare weiter. Es werden Lateinamerikanische und Standardtänze geübt.

Die Schwerpunkte der Kurse orientieren sich an den Kenntnissen der Teilnehmer.

Die Kurse beinhalten 12 Übungsabende. Wöchentlich je 1,5 Stunden.

Veranstaltungsort: Grundschule Dürnau

Kursleitung: Frieda Hechler

Mittwochstreff Tanzen: Kurs 01/2012

Beginn: 18.01.2012 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Samstagstreff Tanzen: Kurs 02/2012

Beginn: 21.01.2012 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Kursgebühren: 30,-€ für Vereinsmitglieder, für Nichtmitglieder 50,-€



Kurse: „ Funktionelle Gymnastik/Prävention und Fit bis ins hohe Alter“

Gute Bewegung verbessert den Umgang mit Bewegungsbeschwerden und fördert ihre Vitalität und Kreativität. Wie wichtig Bewegung für das Leben ist merken viele erst dann, wenn sich Verspannungen, Gelenkprobleme und Bewegungseinschränkungen einstellen. Negative Auswirkungen auf Stimmung, Lebensleistung und Wohlbefinden sind die Konsequenz. Wir führen seit einigen Jahren Kurse mit einem erfahrenen Übungsleiter durch, der gute Bewegungsabläufe vermittelt und trainiert.

Kursnummer: 03/2013

Beginn: Dienstag, 10.01.2012; 8.30Uhr bis 9.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum Kornberghalle

20 Einheiten a. 75 Minuten bis 10.07.2012

Kursgebühren: 60,-€ für Vereinsmitglieder; für Nichtmitglieder 80,-€

Kursnummer: 04/2012

Beginn: Donnerstag, 12.01.2012; 20.00Uhr bis 21.15 Uhr

Ort: Gymnastikraum Kornberghalle

21 Einheiten a. 75 Minuten bis 12.07.2012

Kursgebühren: 63,-€ für Vereinsmitglieder; für Nichtmitglieder 84,-€.

Kursleiter: Gernot Schäfer Fachübungsleiter Gesundheitssport.

Achtung ! Die Kurse 03 und 04 sind belegt. Anmeldungen werden auf Warteliste genommen.

Kursnummer: 05/2011

Kursangebot: Fit bis ins hohe Alter.

Hier wird verstärkt auf die Bedürfnisse von Senioren/innen eingegangen.

Schwerpunkte dieses Kurses sind steuern und koordinieren von Bewegungsabläufen, vermitteln von Balance, Aufbau der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit.

Beginn: Dienstag, 10.01.2012; 10.00Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Kornberghalle

20 Einheiten a. 60 Minuten bis 10.07.2011

Kursgebühren: 60,-€ für Vereinsmitglieder; für Nichtmitglieder 80,-€

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Für diesen Kurs sind noch genügend Plätze frei. Wollen Sie sich einen Eindruck von den Übungseinheiten verschaffen so kommen Sie doch einfach mal unverbindlich vorbei oder Sie sprechen mit H. Gernot Schäfer Tel:07161/28991

Kursleiter: Gernot Schäfer Fachübungsleiter Gesundheitssport.

Die Kurse des GSV haben das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit DTB“ erhalten, denn sie erfüllen im Bereich Gesundheitssport die vom DTB aufgestellten Kriterien.

Sie erhalten von uns eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Allerdings ist die Vergütung 1 Kurses pro Jahr durch die Krankenkassen eine „Kann“- und keine „Muss“-Regelung.

Kursanmeldungen für alle Kurse nur mit ausgefülltem Anmeldezettel an:

Christian Leibold, Eugen-Rau-Str. 17, 73108 Gammelshausen, Tel: 07164/5600

oder im Geschäftszimmer des GSV in der Kornberghalle, donnerstags 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr oder bei unserem Übungsleiter Gernot Schäfer.

C. Leibold