



# Neue Kurse

## der Turnabteilung des TSV Brannenburg

### **Wichtig für alle Kurse:**

**Teilnahme nur nach schriftlicher Anmeldung möglich**

per E-Mail an [turnabteilung@tsv-brannenburg.de](mailto:turnabteilung@tsv-brannenburg.de) oder Briefkasten am Sportpark 1

**Anmeldungsvordruck unter [tsv-brannenburg.de](http://tsv-brannenburg.de)**

**Kosten pro Kurs: 25,- € für Vereinsmitglieder**

**50,- € für Nichtmitglieder**

**Teilnehmerzahl: Mindestens 6** bei weniger Anmeldungen entfällt der Kurs

Plätze werden nach Anmeldungseingang vergeben

Bei Unter- oder Überbelegung erfolgt eine Absage spätestens 3 Tage vor Kursbeginn

### **Kurs TU04**

#### **Fit im Alter (60+)**

**10 x Montag von 16.45 bis 17.45 Uhr Gymnastikraum im Sportpark**

**Start 16.04.**

**Leitung: Julia König**

**Plätze: 12**

**Mitzubringen: Wasser, feste Sportschuhe**

Der Kurs beinhaltet abwechslungsreiche und einfache gymnastische Übungen mit und ohne Kleingerät und bietet den Teilnehmern einen bunten Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Perfekt geeignet, um im Alter das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und fit durch den Alltag zu kommen.

### **Kurs TU05**

#### **Basic Step ab 16 Jahren**

**10 x Mittwoch von 20.00 bis 21.00 Uhr Gymnastikraum im Sportpark**

**Start 18.04.**

**Leitung: Julia König**

**Plätze: 15**

**Mitzubringen: Wasser, feste Sportschuhe**

Ein ideales Ausdauertraining auf und um das Stepbrett. Koordination und Beweglichkeit wird verbessert, Körpervverbrennung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Bei motivierender Musik erarbeiten wir uns aus unterschiedlichen Grundschriftvariationen eine mitreißende Choreografie, die fit und gute Laune macht.

**Kurs TU06**  
**Bodystyling**

**10 x Donnerstag von 20.15 bis 21.15 Uhr Gymnastikraum im Sportpark Start 19.04.**  
**Leitung: Julia König Plätze: 15**

Sie möchten abnehmen oder einfach nur fit werden? Dann ist Bodystyling genau das Richtige, denn es ist ein Mix aus effektivem Kraft- und Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Perfekt geeignet, für Anfänger und Mittelstufe, die sich so richtig auspowern und Stress abbauen wollen.

**In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt**  
**Aktuelle Infos und Mitgliedsanträge unter**  
**[www.tsv-brannenburg.de/Turnen](http://www.tsv-brannenburg.de/Turnen)**