



NEUE KURSTERMINE

# Gesundheitskurs

## beim Turnverein Augsburg 1847.e.V

Wir freuen uns, Ihnen mit unseren neuen Gesundheitskursen eine neue Möglichkeit des Sports beim TVA anbieten zu können.

### Fit und gesund durch Gesundheitssport!

Sichern Sie sich jetzt einen exklusiven Kursplatz in unseren Gesundheitskursen. Diese sind lizenziert und werden von den Krankenkassen mit bis zu 80% der Kosten finanziell unterstützt.

Unsere Gesundheitskurse können Sie als Mitglied oder auch als Nichtmitglied unseres Vereins besuchen.

Die Kosten sind abhängig von der Anzahl und der Länge der Einheiten. Diese können Sie bei uns erfragen.



### Unsere Kurse: Ganzkörpertraining

In der Gruppe wird mit dem Eigengewicht gezielt die körperliche Fitness verbessert. Ob Bauch, Beine oder Po, wir stärken den gesamten Körper.

10 Einheiten à 60 Minuten

#### Termine: Ganzkörpertraining für Menschen mit Übergewicht

Montag 18.15 Uhr ab 11.01.2021  
Montag 18.15 Uhr ab 12.04.2021  
Montag 18.15 Uhr ab 20.09.2021

#### Ganzkörpertraining für Alle (auch für Mamas und Papas)

Montag 19.30 Uhr ab 11.01.2021  
Montag 19.30 Uhr ab 12.04.2021  
Montag 19.30 Uhr ab 20.09.2021

### Progressive Muskelrelaxation

Entspannung für Körper und Geist erfahren Sie in diesem Kurs. Die Methode der Progressive Muskelrelaxation wird erlernt. Die Entspannungsfähigkeit gezielt verbessert. Lassen Sie es sich gut gehen.

8 Einheiten à 90 Minuten

Termine:

Donnerstag 18:30 Uhr ab 14.01.2021  
Donnerstag 18:30 Uhr ab 15.04.2021  
Donnerstag 18:30 Uhr ab 16.09.2021

### Aqua In<sup>®</sup> Wassergymnastik

Schwerelos und mit viel Spaß wird nach dem Konzept Aqua In<sup>®</sup> trainiert. Der Kurs richtet sich an alle Wasserfreunde, die etwas für sich und Ihre Gesundheit machen möchten.

8 Einheiten à 45 Minuten

Termine:

Montag 15.15 Uhr ab 23.11.2020  
Montag 16.00 Uhr ab 23.11.2020  
Montag 15.15 Uhr ab 25.01.2020  
Montag 16.00 Uhr ab 25.01.2020

### Kontakt und weitere Informationen

TV Augsburg 1847 e.V.  
Gabelsbergerstr. 64  
86199 Augsburg

Ansprechpartnerin:  
Julia Angele  
Telefon: 0821 573715  
info@tvaugsburg.de