

Abteilung Turnen

Aktuelle Nachrichten 2020

Neue Kurse Yoga, Balance und Pilates

Nachricht vom 20.09.2020

In dieser Woche starten wir wieder mit neuen Kursen in Yoga, Balance und Pilates.

Mit **Yoga** bringen wir **mittwochs** von **09:00–10:00** den Kreislauf in Schwung und kräftigen und dehnen unseren Körper auf sanfte Weise. Durch die Verbindung von Bewegung und Atem vertreiben wir die Müdigkeit aus unseren Gliedern und beleben unseren Geist.

Bei **Balance (mittwochs** von **10:15-11:15** Uhr) bringen wir den ganzen Körper mit Dehn-, Kräftigungs- und Balance-Übungen ins Gleichgewicht. Es fließen Übungen aus Yoga und Pilates mit ein.

Pilates ist eine äußerst effektive Methode, etwas für Körper und Entspannung zu tun! Pilates wirkt Rückenproblemen durch Muskelkräftigung entgegen und fördert die Körperhaltung. Entspannungsübungen ergänzen die wohltuende Wirkung dieses Trainings. Die Kurse in verschiedenen Leistungsklassen gibt es **mittwochs** von **18:45-19:45** und **20:00-21:00** Uhr sowie **donnerstags** von **09:00-10:00** Uhr.

Alle Kurse finden in kleinen Gruppen im Yoga- und Pilates Studio Strümpfelbach statt. Eine vorherige Anmeldung (auch zum Schnuppern) ist erforderlich. Es gelten die 3G-Regeln. Teilnehmen können bei allen Kursen sowohl Mitgliedern des TSV Schnait als auch Externe; die Kursgebühren (10 Stunden) betragen 40,00€ (Mitglieder) bzw. 60,00 (Nicht-Mitglieder). Auch über Zehnerkarten (50,00€ bzw. 75,00€) ist die Teilnahme möglich.

Weitere Infos und Anmeldungen direkt bei der Kursleiterin Silke Würtele (Tel: 07151/660217, e-mail: silke.wuertele@tsv-schnait.net).

Neue Übungsleiterinnen!

Nachricht vom 14.09.2020

Wir freuen uns gleich drei neue Übungsleiterinnen beim TSV Schnait begrüßen zu dürfen. June Mayer und Anni Zeiser verstärken ab sofort das Team unserer Fitness-Übungsleiter/ -innen und werden im Wechsel mit den bisherigen Übungsleitern die Fitnessgruppen "**Fit mit Spaß**" für Frauen und "**Six Pack Plus**" für Männer leiten.

Besonders freuen wir uns auch über den zukünftigen Einsatz von Anna Schwerdt als Übungsleiterin im "**Gerätturnen Mädchen**" ab 5 Jahre, da sie aus unserer TSV Vereinsjugend stammt.

Wir heißen alle Drei "Herzlich Willkommen" und wünschen ihnen einen guten Start beim TSV Schnait und viel Spaß bei ihrer neuen Aufgabe.

Internationales Deutsches Turnfest 2021

Nachricht vom 27.07.2020



Ob Jung oder Alt, Profis, Freizeitsporttreibende oder Zuschauende - beim Internationalen Deutschen Turnfest sind alle willkommen. Als Fest des Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssports bietet Leipzig 2021 ein interessantes und anspruchsvolles Programm. Auf dem Marktplatz, dem Messengelände, im Stadion oder in der Schulsporthalle – ganz Leipzig ist in Bewegung, mach mit!

ABGESAGT!