

## Helpfen lernen Erste-Hilfe-Lehrgang

In unserem Wochenendkurs werden in ca. 16 Stunden die Grundlagen der lebensrettenden Maßnahmen am Unfallort vermittelt und intensiv geübt. Außerdem gibt Michael Geiger wertvolle Tipps und Ratschläge für die Sofortversorgung bei Sportunfällen. Geeignet ist der Lehrgang u.a. für alle Führerscheinklassen und diverse Trainerscheine.

Termine:

08.10., 09.10.2011  
jeweils 9.00 - 17.00 Uhr

Kursleitung:

Michael Geiger  
Arzt und Sportwissenschaftler  
sowie DRK Ausbilder für Ausbilder

Kursort:

Turnerheim beim Stadion

Kosten:

Mitglieder TV Eppingen 40,00 Euro  
Nichtmitglieder 45,00 Euro

## Selbstbehauptung für Kinder

Wir zeigen Ihrem Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr verhalten soll. Ob gegenüber fremden Erwachsenen oder dem Klassenrüpel - in Rollenspielen übt Ihr Kind, richtig zu reagieren. Mit Hilfe von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind sich durchzusetzen und im Notfall entsprechende Kampftechniken einzusetzen. Kids-WingTsun macht nicht nur Spaß, es macht auch selbstbewusst.

Termine:

08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2011  
6 bis 7 Jahre 10.00 - 11.00 Uhr (Anfänger)  
8 bis 11 Jahre 11.15 - 12.15 Uhr  
(Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist nur für Kinder geeignet, die bereits am Einsteigerkurs teilgenommen haben.

Kursleitung/-ort:

EWTO-Schule/Turnerheim beim Stadion

Sonstiges:

Sportkleidung

Kosten:

Mitglieder TV Eppingen 20,00 Euro  
Nichtmitglieder 28,00 Euro



Kursangebot

TV Eppingen

Herbst 2011

[www.turnverein-eppingen.de](http://www.turnverein-eppingen.de)

Kids-WingTsun  
ZUMBA® Fitness  
TANZWORKSHOP  
Seniorengymnastik  
Erste-Hilfe-Lehrgang

Anmeldung und Info unter Tel. 07262/924605  
Online Anmeldung unter [www.turnverein-eppingen.de](http://www.turnverein-eppingen.de)  
Konto Nr. 11115071 Volksbank Kraichgau BLZ 67292200

# TANZWORKSHOP für Jugendliche

Spaß am Tanzen, Bewegung und Fitness stehen im Mittelpunkt des Workshops. Nach einem Warm-Up mit Isolationsschulung und Stretching werden wir uns gezielt dem Tanztechniktraining widmen, welches die Grundlage jedes Tanzstils bildet. Danach wollen wir kleine Choreographien aus Jazz, Latin-Dance, Musical-Dance erlernen. Außerdem kannst du in dem Kurs selbst kreativ werden und deine eigenen Ideen einbringen. An den Workshop schließen sich drei Freitagstermine an, um die erarbeiteten Abläufe zu festigen und auszubauen. Der Kurs richtet sich an alle Jungen und Mädchen ab 14 Jahren, die Lust am Tanzen haben.

## Termine:

Workshop Freitag 09.09.2011 9.00 Uhr - 13.30 Uhr  
Samstag 10.09.2011 10.00 Uhr - 14.30 Uhr.  
Im Anschluss freitags ab 30.09.2011  
in der Schmiedgrundhalle, 3 x 1,5 Stunden  
jeweils 16.00 - 17.30 Uhr

## Kursleitung:

Lena Wieser  
Trainer C Tanz/Gymnastik/Rhythmus  
Sportstudentin

## Kursort:

Turnerheim beim Stadion (Workshop)  
Schmiedgrundhalle

Sonstiges: Sportkleidung

## Kosten:

Mitglieder TV Eppingen 15,00 Euro  
Nichtmitglieder 30,00 Euro

# ZUMBA® Fitness

Schluss mit dem Workout und los geht's mit der Party!  
ZUMBA® basiert auf dem Prinzip "Fun And Easy To Do". Man muss nicht Tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur meist lateinamerikanischen Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Song bringt neue Schritte und neue Energie.

## Termin:

29.09.2011  
20.00 - 21.30 Uhr

## Kursleitung:

Corinna Michels-Plum  
GroupFitness-Master-Trainerin (DTB)

## Kursort:

Hellbergturnhalle

## Sonstiges:

Sportkleidung

## Kosten:

Mitglieder TV Eppingen 8,00 Euro  
Nichtmitglieder 11,00 Euro  
Gruppenermäßigung ab 10 Personen 5 Euro/Person

# Seniorengymnastik im Sitzen

Ein gezieltes Training zur Stärkung der Kraft und Beweglichkeit ist unerlässlich, um die Leistungsfähigkeit des Körpers und damit auch seine Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten. Balance- und Krafttraining, Sturzprophylaxe, Venengymnastik, Gedächtnistraining und viel Spaß sind Grundlagen dieses Kurses.

## Termine:

Beginn: 22.09.2011, 8 x 1 h  
jeweils donnerstags 16.00 - 17.00 Uhr  
in den Ferien findet kein Kurs statt

## Kursleitung:

Gudrun Altsweig  
Krankenpflegehelferin, Übungsleiterin für  
Senioren

## Kursort:

Turnerheim beim Stadion

## Sonstiges:

Sportkleidung

## Kosten:

Mitglieder TV Eppingen 18,00 Euro  
Nichtmitglieder 35,00 Euro

## Anmeldeformular

Anmeldeschluss jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

Turnverein Eppingen - Geschäftsstelle -  
Claudia Zaiß, Kohlplattenweg 2, 75031 Eppingen,  
E-mail: KurseTVE@web.de  
oder Online Anmeldung unter [www.turnverein-eppingen.de](http://www.turnverein-eppingen.de)

---

Kurs-Bezeichnung:

---

Name, Vorname, Geburtsdatum:

---

Adresse:

---

Telefon:

---

E-Mail:

---

Vereinsmitglied/ Nichtmitglied

---

Datum, Unterschrift

Achtung! Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Mit der Anmeldung wird die Kursgebühr zur Zahlung fällig und ist spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto Nr. 11115071, Volksbank Kraichgau eG, BLZ 67292200 zu überweisen. Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung (4 Tage vor Kursbeginn) besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

## Anmeldeformular

Anmeldeschluss jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

Turnverein Eppingen - Geschäftsstelle -  
Claudia Zaiß, Kohlplattenweg 2, 75031 Eppingen,  
E-mail: KurseTVE@web.de  
oder Online Anmeldung unter [www.turnverein-eppingen.de](http://www.turnverein-eppingen.de)

---

Kurs-Bezeichnung:

---

Name, Vorname, Geburtsdatum:

---

Adresse:

---

Telefon:

---

E-Mail:

---

Vereinsmitglied/ Nichtmitglied

---

Datum, Unterschrift

Achtung! Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Mit der Anmeldung wird die Kursgebühr zur Zahlung fällig und ist spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto Nr. 11115071, Volksbank Kraichgau eG, BLZ 67292200 zu überweisen. Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung (4 Tage vor Kursbeginn) besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

## Anmeldeformular

Anmeldeschluss jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

Turnverein Eppingen - Geschäftsstelle -  
Claudia Zaiß, Kohlplattenweg 2, 75031 Eppingen,  
E-mail: KurseTVE@web.de  
oder Online Anmeldung unter [www.turnverein-eppingen.de](http://www.turnverein-eppingen.de)

---

Kurs-Bezeichnung:

---

Name, Vorname, Geburtsdatum:

---

Adresse:

---

Telefon:

---

E-Mail:

---

Vereinsmitglied/ Nichtmitglied

---

Datum, Unterschrift

Achtung! Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Mit der Anmeldung wird die Kursgebühr zur Zahlung fällig und ist spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto Nr. 11115071, Volksbank Kraichgau eG, BLZ 67292200 zu überweisen. Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung (4 Tage vor Kursbeginn) besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.