

## Unser Freizeit-, Fitness- und Gesundheitsangebot in der Grenzlandhalle

### 1 Leichtathletik Leistungsgruppe

Förderung von Sporttalenten in den olympischen Disziplinen  
Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

**Montag** 17.00 - 18.00 Uhr  
Übungsleiter: Peter Czapacki  
Info.: 07734/2456

### 2 Fitness und Gesundheit für Damen 40plus

Ein abwechslungsreiches Training, das alle Bereiche im Gesundheitssystem erfasst:  
Herz-Kreislaufaktivierung, Muskelaufbau, spezielle Übungen für die Haltung,  
Koordination, Stretching und Entspannung. Kurzum ein Wohlfühlprogramm, das  
Spaß macht und fordert - jedoch nicht überfordert.

**Montag** 18.00 - 19.00 Uhr  
Übungsleiterin: Kirsten Beck  
Info.: 07734/2712

### 3 Sportabzeichenabnahme auf dem Sportplatz oder an der Biber

Abnahme der Lauf- / Sprung- / Wurf- und Ausdauerdisziplinen gemäss Terminplan  
auf unserer Homepage [www.tv-randegg.de](http://www.tv-randegg.de)

**Montag** ab 18 Uhr  
Übungsleiter: Peter Czapraki  
Info: 07734/2456

### 4 Nordic Walking Treff

Nordic Walking unter Best-Agern, auch als Paar  
Treffpunkt an der Grenzlandhalle.

**Mittwoch** 10.00 – 11 Uhr  
Info: 07734 / 2712

### 5 Yesudianyoga

Ein neuer Anfängerkurs startet im September im Pfadiheim  
Entspannung für Körper, Geist und Seele  
10er Kurs à 1,5 h: Mitglieder 44 €, Nichtmitglieder 52 €

**Mittwoch** 17.30 – 19.00 Uhr  
Übungsleiterin: Ute Neuert  
Info Tel.: 07734/935723

### 6 Gesunder Rücken\*

Das sanfte, effektive Ganzkörpertraining (Schwerpunkt Rücken)!  
Ziele: Kräftigen, Dehnen, Koordination und Gleichgewicht verbessern.  
Die große, abwechslungsreiche Übungsauswahl wird unterstützt durch den Einsatz  
verschiedener Kleingeräte. 10er Kurs: Mitglieder 44 €, Nichtmitglieder 52 €

**Donnerstag** 09.30 - 10.30 Uhr  
Übungsleiterin: Anita Riester  
Info: Thomas Fischer  
Tel.: 07734 / 2712

### 7 Fitness und Gesundheit für Herren

Gymnastik von „oben bis unten“, Schnellkraft- und Ausdauertraining.  
Ausklang mit Ballsport.

**Donnerstag** 20.30 - 22.00 Uhr  
Info: Thomas Fischer  
Tel.: 07734/2712

### 8 Leichtathletik für Kinder und Jugendliche

Trainingsmöglichkeit zur Erlangung des Sportabzeichens und zur Teilnahme an  
Wettkämpfen des Badischen Leichtathletikverbandes in den olympischen Disziplinen.

**Freitag**  
6 – ca. 8 Jahre 13.30 – 15.00 Uhr  
ca. 9 - 10 Jahre 15.00 – 16.30 Uhr  
Info: P. Czapracki 2456

### 9. Gruppenabnahme Sportabzeichen nach Absprache

Zum Üben und zur Abnahme der einzelnen Disziplinen bieten wir nach Absprache  
diesen Termin für Gruppen ab 4 Personen an. Ort, je nach Disziplin Halle, Sportplatz,  
Biber, Schwimmbad

**Freitag** 18.30 – 19.30 Uhr  
Übungsleiter: P. Czapracki  
Tel.: 07734 / 2456

Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich. Kommen Sie einfach zu einer "Schnuppereinheit" vorbei.  
Weitere Infos unter Tel.-Nr.: 07734/2712 oder 07734/2456. (\*Gesundheitskurs evtl. mit KK-Zuschuss)