



Kick-Boxen im TGV:

Fitnessstraining – geeignet für Männer und Frauen ab 15

KEIN Wettkampftraining – keine Verletzungsgefahr!

Der TGV Bonn bietet ab April 2018 einen 10 – wöchigen Kurs „Kick-Boxen“ an.

Kick-Boxen ist ein Selbstverteidigungssystem, das Elemente aus Karate und Boxen vereint. Es eignet sich außerdem hervorragend zum Stressabbau und zur Verbesserung von Allround Fitness - aerober und anaerober Kondition - Kraft und Schnellkraft. Dehn- und Yogaübungen fördern die Beweglichkeit. Nicht zuletzt stärkt Kick-Boxen das Selbstvertrauen und steigert die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

Der Einstieg ist auch ohne Vorkenntnisse möglich, setzt aber eine Grundkondition voraus. Das Training beinhaltet Dehnübungen, Techniktraining an Pratzen und am Partner (https://www.youtube.com/watch?v=4_33-GH-UCA&feature=share) sowie Sparring (freiwillig) und Kraftübungen.

Der Sport hat dank vieler mutiger Frauen wie Weltmeisterin Dr. Christine Theiss oder Marie Lang (<https://www.youtube.com/watch?v=E57pBzL8xj8>) sowie Sarah Liegmann aus dem Bonner Raum (<https://www.youtube.com/watch?v=xUmE7AyFIMA>) sein Schmuddelimage verloren.

Bitte beachten: Sie trainieren in alltäglicher Sportbekleidung, benötigen aber eine Schutzausrüstung, die aus Boxhandschuhen, individuellem Mundschutz, Schienbein- und Fußspansschützer, ggf. Tiefschutz besteht (insgesamt ca. 120 €), bei Sparring außerdem Kopfschutz (ab ca. 40 €).

Ort: Turnhalle der Rheinschule, Am Propsthof 102, in Bonn-Endenich

Zeit: Samstags von 17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Dauer: 14.04.2018 – 30.06.2018, an den Brückenwochenenden (12.5.2018 und 2.6.2018) fällt der Kurs aus. Sollte eine Stunde nicht stattfinden können, wird diese nachgeholt.

Leitung: Hans Alef (4. Dan Kick-Boxing, Trainer für Kick/Thaiboxen, 2. Dan Taekwon-Do. 1. Toan Kung-FuSanda (chines. Kickboxen) - geprüft im ShaolinKloster, Selbstverteidigungs Coach)

Die Kursgebühr für 10 Einheiten à 90 Minuten beträgt **40,00 €** (für Vereinsmitglieder **35,00 €**).

Sie ist auf das Vereinskonto mit der IBAN DE73 3705 0198 0018 5803 24 beider Sparkasse Bonn zu überweisen, sobald bekannt ist, dass der Kurs zustande kommt.

Der Kurs kommt zustande, wenn sich mindestens 9 Teilnehmer anmelden! Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20. Anmeldeschluss ist der 11. April 2018.

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen für Kurse auf: www.tgv-bonn.de.

Anmeldungen bitte nur auf dem beigefügten Formular entweder per Post an: **Eva Günther, Lipschitzstr. 20, 53121 Bonn** oder per Mail an: e.guenther@tgv-bonn.de.



Turn- und Gymnastik-Verein Bonn 1967 e.V.

Anmeldung

(verbindlich) zum

Kurs Kickboxen

Kursbeginn: 14.04.2018 Kursende: 30.06.2018

Dauer: 10 Einheiten (1x pro Woche) à 90 Minuten

An den Brückenwochenenden (12.05.18 und 02.06.2018) findet der Kurs nicht statt!

_____	_____
Name, Vorname	Geburtsdatum
_____	_____
Adresse	Telefon

E-Mail	

Sind Sie Mitglied ? ja nein ; Kosten: für Mitgl.: 35,00 €, für Nichtmitgl.: 40,00 €

Anmeldeschluss: 11.04.2018

_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift

Sobald Sie einen Platz in einem Kurs bekommen, werden wir Sie rechtzeitig per E-Mail oder telefonisch benachrichtigen. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis eine Woche vor Kursbeginn auf das unten angegebene Konto bei der Sparkasse Bonn.

Es gelten die allgemeinen Kursbedingungen des TGV Bonn (siehe unter www.tgv-bonn.de).

Anmeldung einscannen und mailen an: **Eva Günther**, E-Mail: e.guenther@tgv-bonn.de
oder per Post: E. Günther, Lipschitzstr. 20, 53121 Bonn

Geschäftsführerin:
Gudrun Kuckelmann
Tel.: 0228-88 66 80 7
E-Mail: info@tgv-bonn.de
www.tgv-bonn.de

1. Vorsitzender:
Markus Porwollik
Tel.: 0228-96 38 21 4
Vereinsregister:
Amtsgericht Bonn VR 4050

Bankverbindung:
Sparkasse KölnBonn
IBAN: De 73 3705 0198 0018 5803 24
BIC: COLSDE33XXX
Finanzamt Bonn-Innenstadt, Steuer-Nr.
205/5769/0791