

## 818 Kinderlauftreff

Fit für Kids (5-12 Jahre)

Dieser Lauftreff eignet sich gut für Kinder, die Freude am Laufsport haben. Für die Kinder ist das Trainingsziel, in spielerischer Form die Freude an der Bewegung zu wecken und zu erhalten. Dabei werden die Kondition und die Koordination gesteigert.



Ab 07.04.25 immer montags,  
17:00 – 18:00 Uhr,

Treffpunkt: Parkplatz Rhönhalle

Mitglieder TSV      kostenfrei  
Nichtmitglieder    pro Einheit 2,00 €

● Kursleitung:  
Carolin Büttner und Thomas Englert

## 819 Tennis-Schnuppertraining für Kinder und Erwachsene

Du bist noch unschlüssig, ob Tennis der richtige Sport für Dich ist, dann teste es einfach und melde Dich zum Tennis-Schnuppertraining an.

Ab 03.06.25 – 26.08.25  
immer dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Tennisplatz Schönau

Kinder Mitglieder ab 10 Jahre    kostenfrei  
Erwachsene Mitglieder        kostenfrei  
Nichtmitglieder Erw. / Knd.    15,00 €

Tennisschläger werden kostenfrei  
zur Verfügung gestellt



● Kursleitung:  
Klaus Klemm u. André Sellmann

## 820 Crashkurs

### Selbstverteidigung

Kooperation mit WingTsun Akademie Ostheim  
(für Frauen ab 16 +)

Lerne deine Möglichkeiten kennen Grenzen zu setzen und diese durch Haltung, Stimme, etc. zu bewachen und zu verteidigen.

Lerne deine Waffen (Hände, Faustboden, Ellenbogen, Knie und Beine) kennen und nutzen. Du lernst dich gegen Greifen z.B. der Handgelenke zu verteidigen.

Wir zeigen dir Lösungsmöglichkeiten für unangenehme Situationen im Alltag, welche verbal oder unterschwellig sind, z.B. am Arbeitsplatz. Lerne wo Gefahren lauern und wie du sie frühzeitig erkennen und eliminieren kannst!

Samstag, 5. April 2025

Zeit: Von 15:00 bis 19 Uhr (inkl. Pausen)

Treffpunkt: WingTsun Akademie,  
Hohe Straße 23, 97645 Ostheim

Mitglieder TSV            25,00 €  
Nichtmitglieder         59,00 €

● Kursleitung:  
Sifu Lutz Trabert WingTsun Akademie



## Anmeldung / Kursgebühr:

Für alle Kurse gilt:

Eine Anmeldung mit Namen, Adresse und Kursnummer ist per E-Mail erforderlich unter:

[vorstand@tsvunterelsbach.de](mailto:vorstand@tsvunterelsbach.de)

Für einige Kurse gibt es eine begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des E-Mail-Eingangs bearbeitet und zur Teilnahme berücksichtigt.

Anmeldeschluss ist jeweils 5 Tage vor Kursbeginn. Die Kursgebühren müssen vor Beginn des Kurses bezahlt werden, erst dann ist die Teilnahme am Kurs sicher.

Die Bankdaten erhalten Sie umgehend nach Eingang der Anmeldung per E-Mail. Nach Kursbeginn ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nicht mehr möglich.



Viel Spaß wünscht der  
TSV Unterelsbach 1923 e. V.

**Der TSV-Unterelsbach bedankt sich für die großzügige Unterstützung bei:**



# Aktiv



...in Bewegung

## Frühjahr / Sommer

## 2025

## 810 Gymnastik für Frauen

Gymnastik hilft, die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, alle sind willkommen!

Bei den abgerundeten Übungsstunden kommt die Freude in der Gruppe nicht zu kurz.

Jeden Montag, 19:00 Uhr,  
Rhönhalle Unterelsbach



Mitglieder TSV      kostenfrei  
Nichtmitglieder    pro Einheit 2,00 €  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

● Kursleitung: Hildegard Wolf

## 811 Yoga

Spüre neue Energie und Vitalität und stärke dein Immunsystem.

Yoga stärkt die Muskulatur, bringt Flexibilität, beruhigt den Geist und baut Stress ab und hat eine gesundheitsfördernde Wirkung

Ab 26.03.25 immer mittwochs,  
Rhönhalle Unterelsbach,  
jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr



Der Kurs beinhaltet 6 Übungseinheiten.  
Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitglieder TSV      20,00 €  
Nichtmitglieder    60,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

● Kursleitung: Christiane Graf  
BLSV Lizenz Prävention

## 812 Fit in den Morgen

Fit bleiben mit Spaß, Ganzkörperstabilisierung, Stretching und Entspannung

Jeden Mittwoch,  
Alte Schule, Unterelsbach  
jeweils 8:30 – 9:30 Uhr

Mitglieder TSV      kostenfrei  
Nichtmitglieder    pro Einheit 2,00 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

● Kursleitung: Elena Maisch  
BLSV Lizenz Prävention



## 813 Lauftreff

Altersgruppe: 16+

Du läufst gerne oder möchtest damit beginnen?  
Dann hast du vielleicht Lust, dich einmal wöchentlich mit Gleichgesinnten zu treffen, um gemeinsam eine Runde zu drehen.

Umfang und Gestaltung der 60-minütigen Trainingseinheit passen sich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an.

Jeden Dienstag, ab 08.04.25  
von 19:00 – 20:00 Uhr,  
an der Rhönhalle Unterelsbach



Mitglieder TSV      kostenfrei  
Nichtmitglieder    pro Einheit 2,00 €

● Kursleitung Katrin Maisch

## 814 Linedance

Fitness für Körper und Geist, für Jung und Alt. Line Dance ist geeignet für jede Person, die tanzen liebt und sich gerne bewegt. Das Besondere ist, dass man keinen Tanzpartner braucht. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit und fördern die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf.

Ab 08.04.25 immer dienstags,  
von 19:00 – 21:00 Uhr,  
in der Rhönhalle Unterelsbach



Der Kurs beinhaltet 10 Übungseinheiten.  
Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitglieder TSV    kostenfrei  
Nichtmitglieder    50,00 €

● Kursleitung Diana Stirzel

## 815 Nordic-Walking Treff

Nordic Walking zählt zu den effektivsten und schonendsten Ausdauersportarten. Es werden sowohl der ganze Körper wie auch das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Ab 01.04.25 immer dienstags,  
18:00 Uhr, Elstr., Unterelsbach



Mitglieder TSV      kostenfrei  
Nichtmitglieder    pro Einheit 2,00 €

● Ansprechpartner Nordic Walking:  
Carmen Schiefhauer, BLSV Lizenz Prävention

## 816 Kinderturnen

Altersgruppe: 3 – 5 Jahre

Bewegungsspaß für Kinder mit Förderung der Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Im Vordergrund stehen Bewegung und Spaß an Turnspielen und der wichtige soziale Umgang in der Gruppe.

Ab 24.03.25,  
immer montags,  
16:30 – 17:30 Uhr,  
Rhönhalle Unterelsbach



Mitglieder TSV      kostenfrei  
Nichtmitglieder    pro Einheit 2,00 €

● Kursleitung: Christina Wolf

## 817 Kids Bike Training

Altersgruppe: ab 6 Jahre

Die Kids lieben es zu biken! Im Bike Training wird Kids genau das ermöglicht und dabei ihre Fahrtechnik spürbar verbessert. Das Radtraining für Kinder ist reich an Action und Abenteuern.

Ab 10.04.25 immer donnerstags  
16:30 – 17:30 Uhr,  
Treffpunkt: Sportplatz Unterelsbach

Mitglieder TSV      kostenfrei  
Nichtmitglieder    pro Einheit 2,00 €

(Eigenes Fahrrad und Helm erforderlich.)

● Kursleitung:  
Thomas Englert und Christian Klemm

