

# Turnverein 1901 "Fortuna" Ober-Mörlen e.V.

## So finden Sie uns:

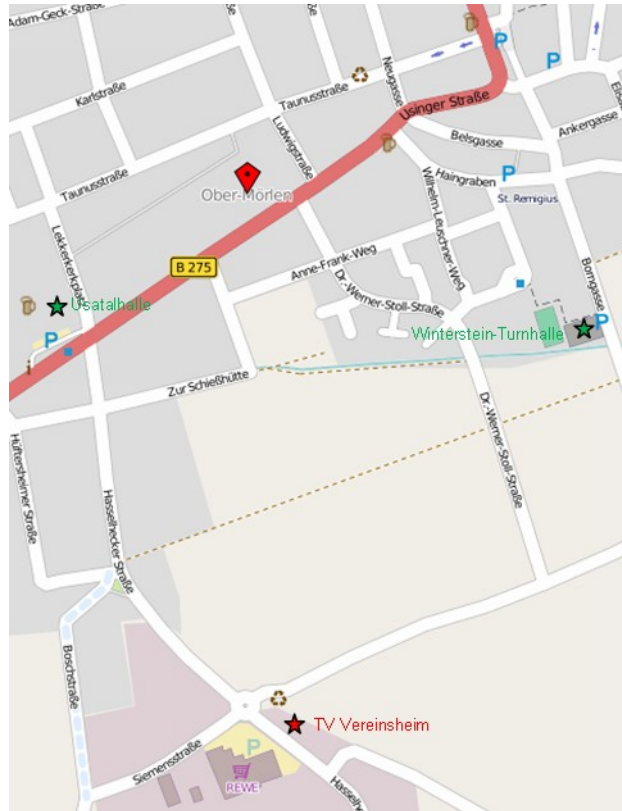
## Musikalisches Workout

### Geschäftsstelle

Hasselheckerstr. 20  
61239 Ober-Mörlen  
Fon 06002 93 80 22  
Fax 06002 93 80 18  
E-Mail [geschaeftsstelle@tv-ober-moerlen.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-ober-moerlen.de)  
Web [www.tv-ober-moerlen.de](http://www.tv-ober-moerlen.de)

Detaillierte Informationen zu den Trainingsangeboten sind auf der TV Homepage oder in der Geschäftsstelle zu finden.

Stand: Jan. 2018



Quelle: OpenStreetMap

Sportlich aktiv im  
**Turnverein 1901**  
"Fortuna"  
**Ober-Mörlen e.V.**



*Dein Verein für Sport, Gesundheit  
und Gemeinschaft*

## Musikalisches Workout

---

Es handelt sich um eine Mischung aus Aerobic und Tanz mit Musikrichtungen aus aller Welt. Pro Stunde werden für jede Musikrichtung einzelne Schritte einstudiert, die am Ende als eine zusammenhängende Choreographie getanzt werden.

Die Stunde beginnt immer mit einem Warm-Up und endet mit einem Cool-Down, um die Muskeln zu schonen.

Neben dem Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, die Leistung zu verbessern und Kalorien zu verbrennen, steht als Erstes der Spaß an der Musik und die kreative Bewegung im Vordergrund.

Der Kurs besteht aus einer Gruppe von maximal 15 Personen und wird zwei Mal im Jahr angeboten; regelmäßig nach der Faschingszeit und zwischen September und November. Anfangszeiten werden in den Ober-Mörler Nachrichten "Blättchen" veröffentlicht.

### Details zum Training

#### Kursleiterin

Stephanie Bildhäuser  
Fon 06002 938094

#### Trainingszeit

Donnerstags 20:30—21:30 Uhr  
im Vereinsheim

#### Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren

#### Mitzubringen sind

Sportkleidung, Sportschuhe und Trinkflasche sowie 500g-Hanteln wenn vorhanden

#### Kosten

Es handelt sich um ein Kursangebot, für welches keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich ist.

Die Kosten für die Kurse sind im Einzelfall bei der Kursleiterin zu erfahren.

#### Voranmeldung

Bitte bei der Kursleitung direkt anmelden.