



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton  
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

---

## **Hocker Gymnastik 80+ (Nr. 2012/01)**

Ein schonendes leichtes Bewegungstraining. Die Übungen werden zum großen Teil im sitzen absolviert. Den ganzen Körper schonend und sinnvoll bewegen. Koordination und Gleichgewicht wird geschult.

Beginn: Donnerstag, 15.09.2011, 10:00 – 11:00 Uhr

10-er Karten: TSV-Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 35 €

Übungsleiter: Elke Wieck-Baumann (Übungsleiterin C „Sport mit Älteren“)

!!!! Einstieg jederzeit möglich !!!!

## **RückenFit – Das hält mich Fit (Nr. 2012/03)**

### **(Sport pro Gesundheit)**

Gezielte, ruhige Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskulatur für Wirbelsäule und Beckenboden. Man lernt den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.  
(Die Kosten werden von der Krankenkasse teilweise erstattet.)

Beginn: Montag, 12.09.2011, 17:30 – 18:30 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 52,50 €, Nichtmitglieder 67,50 €

Übungsleiter: Karin Hutter (Übungsleitern C Fitness und Gesundheit, Übungsleiter B Sport der Prävention, Zertifikat Sport pro Gesundheit, DTB-Beckenbodentrainerin)

Folgekurs: Montag, 06.02.2012, 13 Stunden (Nr. 2012/04)

Kosten: TSV-Mitglieder 45,50 €, Nichtmitglieder 58,50 €



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton  
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

---

## **KörperFit – Ein präventives Ganzkörpertraining mit Musik ( Nr. 2012/05)**

### **(Sport pro Gesundheit)**

Ein abwechslungsreiches Programm mit Musik und verschiedenen Handgeräten. In dem Ausdauer, Kraft und Koordination mit gesundheitsorientierter Funktionsgymnastik trainiert werden.

(Die Kosten werden von der Krankenkasse teilweise erstattet.)

Beginn: Dienstag, 13.09.2011, 18:30 – 19:30 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 52,50 €, Nichtmitglieder 67,50 €

Übungsleiter: Karin Hutter (Übungsleitern C Fitness und Gesundheit, Übungsleiter B Sport der Prävention, Zertifikat Sport pro Gesundheit, DTB-Beckenbodentrainerin)

Folgekurs: Dienstag, 07.02.2012, 13 Einheiten (Nr. 2012/06)

Kosten: TSV-Mitglieder 45,50 €, Nichtmitglieder 58,50 €

## **Pilates (Nr. 2012/07)**

Pilates verbessert die Körperkontrolle, Stabilität, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Es verbessert die Haltung und kräftigt das „Powerhouse“. Bauch, Hüfte, Gesäß und unteren Rücken.

Beginn: Donnerstag, 15.09.2011, 18:30 – 19:30 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 22,50 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowske (Trainer A-Lizenz für Fitness, Mental Trainer, Spiritueller Coach, Life Coach)

Folgekurs: Donnerstag, 26.01.2012, 15 Einheiten (Nr. 2012/08)



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton  
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

---

## **Power Yoga (Nr. 2012/09) NEU**

Die Körperspannung wird verbessert, die gesamte Figur gestrafft. Ein Intensivtraining stärkt darüber hinaus das Herz-Kreislauf-System. Alle Organe werden besser durchblutet. Ein intensives Training für Fitnessorientierte.

Beginn: Donnerstag, 15.09.2011, 19:30 – 20:30 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 22,50 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowske (Trainer A-Lizenz für Fitness, Mental Trainer, Spiritueller Coach, Life Coach)

Folgekurs: Donnerstag 26.01.1012, 15 Einheiten (Nr. 2012/10)

## **Body & Mind (Nr. 2012/11)**

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. In diesem Kurs werden Übungen aus dem Koreanischen Ki Gong, Yogaelementen und Taiji Quan gemischt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und haben den AHA-Effekt für den Alltag.

Beginn: Dienstag, 13.09.2011, 19:30 – 20:30 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 22,50 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowske (Trainer A-Lizenz für Fitness, Mental Trainer, Spiritueller Coach, Life Coach)

Folgekurs: Dienstag, 31.01.2012, 15 Einheiten (Nr. 2012/12)



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton  
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

---

## **Cardio-Workout (Nr. 2012/13)**

Ein intensives Workout mit verschiedenen Hilfsmitteln. Gemischt mit leichten Aerobic-Schritten. Der ganze Körper wird auf leichte Art gestärkt und fit gemacht. Ideal für alle die nach Feierabend nur noch Power und nicht mehr denken möchten.

Beginn: Montag, 12.09.2012, 19:30 – 20:30 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 22,50 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowske (Trainer A-Lizenz für Fitness, Mental Trainer, Spiritueller Coach, Life Coach)

Anmeldung: [prozanowske@t-online.de](mailto:prozanowske@t-online.de) Tel. 0 75 41 – 80 90 32

Folgekurs: Montag 30.01.2012.1012, 15 Einheiten (Nr. 2012/14)

## **Bauch-Beine-Po (Ein Klassiker) (Nr. 2012/28)**

Gezielt Bauch-Beine und Po trainieren. Nach einem kleinen Warm-up Teil, geht es an die „Problemzonen“. Straffung und Beweglichkeit stehen im Vordergrund. Ein guter Einstieg in den Tag.

Beginn: Mittwoch, 14.09.2011, 9.00-10.00 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 22,50 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowske

Folgekurs: Mittwoch 01.02.2012, 15 Einheiten (Nr. 2012/29)



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton  
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

---

## **Fit mit dem Bewegungsmix 55+ (Nr. 2011/15)**

Regelmäßige Bewegung verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugt Krankheiten im Alter vor. Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit Koordinationstraining, Förderung der Beweglichkeit und der Gedächtnisleistung.

Beginn: Mittwoch, 14.09.2011, 18:00 – 19:00 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 22,50 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Vera Baier (Übungsleiterin C "Sport mit Älteren")

Folgekurs: Mittwoch, 01.02.2012, 15 Einheiten (Nr. 2012/16)

## **Stepburner (Nr. 2012/17)**

Step Aerobic fördert die Fettverbrennung, verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, die Kraftausdauer. Es werden Schrittfolgen und Choreografien geübt, die auch von Anfängern schnell erlernbar sind. Bauchtraining und Stretching runden die Stunde ab.

Beginn: Montag, 13.09.2011, 18:30 – 19:30 Uhr, 15 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 22,50 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowske (Trainer A-Lizenz für Fitness, Mental Trainer, Spiritueller Coach, Life Coach)

Folgekurs: Montag, 30.01.2012, 15 Einheiten (Nr. 2012/18)



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton  
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

---

## **Tanzen Tänze aus Aller Welt 8-13 Jahre (Nr. 2012/19)**

Es werden verschiedene Tanzstile wie Jazz, Salsa, Modern und Hip Hop Schritt für Schritt erarbeitet. Spaß an der Bewegung und Musik ist angesagt.

Die Anregung der Phantasie kommt beim Tanzen ebenfalls nicht zu kurz.

Beginn: Freitag, 23.09.2011, 8 – 13 Jahren 18.00 – 19.00 Uhr, 20 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €

Übungsleiter: Melanie Hutter (Übungsleiterin C im Bereich Tanz, Rhythmus und Gymnastik, DTB Dance-Trainerin)

## **Tanzen Tänze aus Aller Welt 14-18 Jahre (Nr. 2012/20)**

Beginn: Freitag, 23.09.2011, 14 – 18 Jahren 19.00 – 20.00 Uhr, 20 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Melanie Hutter (Übungsleiterin C im Bereich Tanz, Rhythmus und Gymnastik, DTB Dance-Trainerin)

## **Zumba Fitness® (Nr. 2012/27) NEU**

Es ist die perfekte Kombination von lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merenque, Reggaeton und Aerobic. Das Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Beginn: Dienstag, 13.09.2011, 17:30 – 18:30 Uhr, 10 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 15 €, Nichtmitglieder 30 €

Übungsleiter: Mariluci Pühr



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton  
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

---

## Turn Wichtel und Turnzwerge

Zusammen mit den Eltern werden aufregende Bewegungsabenteuer erlebt, Spiele, Lieder und Geschichten laden zum Hüpfen, Springen und Tanzen ein. In den ersten Lebensjahren ist Bewegung ein wichtiges Erfahrungsmittel, von dem es abhängt, in welcher Weise das Kind Eindrücke aus seiner Umgebung aufnimmt und verarbeitet.

Beginn: Dienstag, 13.09.2011, 10 Stunden

Turnwichtel ab 12 Monate: Nr. 2012/21

Turnzwerge 1: 1,5-2 Jahre Nr. 2012/22

Turnzwerge 2: 2-3 Jahre Nr. 2012/23

Kosten: TSV-Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 40 €

Übungsleiter: Silke Storch-Schöbinger (Heil- und Motopädagogin. Leiterin bewegter Krabbelgruppen, Integrative Psychomotorik)

Folgekurs: Dienstag, 31.01.2012, 15 Einheiten

Kosten: TSV-Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €

Turnwichtel ab 12 Monate: Nr. 2012/24

Turnzwerge 1: 1,5-2 Jahre Nr. 2012/25

Turnzwerge 2: 2-3 Jahre Nr. 2012/26