

---

# Kurse Herbst 2017

## Bewegen statt schonen - Rücken aktiv – (Sport in der Prävention)



Das Kursprogramm Rücken Aktiv ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzepts darstellt, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar - um die Beweglichkeit, Ausdauer sowie die Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

**Kurs 1:** Montag 17:30 Uhr – 18:30 Uhr (2017/26) **Belegt - Warteliste**  
Beginn: 11. September 2017 10 Stunden

Kosten: TSV Mitglieder 45,00  
Nichtmitglieder 60,00

**Kurs 2:** Dienstag 18:30 Uhr – 19:30 Uhr (2017/27) **Belegt – Warteliste**  
Beginn: 12. September 2017 10 Stunden

Kosten: TSV Mitglieder 45,00  
Nichtmitglieder 60,00

Anmeldung über: [Karinhutter@online.de](mailto:Karinhutter@online.de)

Präventionskurse können von Ihrer Krankenkasse nach § 20 SGB V bezuschusst werden. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

## Yin Yoga & Yang Yoga - Sanft und kraftvoll zur inneren Mitte (Nr. 2017/28)

Mit »Yin Yoga & Yang Yoga« lassen sich die Energien im Körper wunderbar in Einklang bringen. Die Yin-Sequenz, die passiv ausgeführt wird, wirkt auf die tiefen Schichten des Körpers und hat dadurch einen sehr regenerierenden und beruhigenden Effekt.

Die Yang-Sequenz hingegen, die kraftvoll und aktiv ausgeführt wird, wirkt auf die Muskulatur und hat einen energetisierenden und anregenden Effekt auf Körper und Geist. Die Sequenzen können gemeinsam, aber auch unabhängig voneinander geübt werden. Eine Atemübung und eine Meditation runden das Programm ab.

Kurs : Dienstag 19:30 Uhr – 20:45 Uhr  
Beginn: 12. September 2017 10 Stunden

Kosten: TSV Mitglieder 45,00  
Nichtmitglieder 60,00

Anmeldung über: [Karinhutter@online.de](mailto:Karinhutter@online.de)

---

## **Workout (Nr. 2017/29)**

**Belegt - Warteliste**

Ein Training für den ganzen Körper, mit Hilfe von Step, Bänder, kleinen Gewichten. Es wird abwechselnd Kraft und Ausdauer trainiert.

Donnerstag, 14.09.2017, 18:15 – 19:15 Uhr, 12 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 26,40 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowska

Fitness Trainer A-Lizenz

## **Faszientraining und Yoga (Nr. 2017/30)**

**Belegt - Warteliste**

Faszien – wie ein Netzwerk durchziehen sie unseren Körper von Kopf bis Fuß, stabilisieren ihn, verleihen ihm seine Form und verbessern unsere Körperwahrnehmung und unsere Koordination. Durch gezielte Übungen aus Pilates, Yoga, Gigong und Massage werden die Faszien im Körper trainiert und dadurch verbessert sich die Beweglichkeit  
Ein Training für Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Donnerstag, 14.09.17, 19:15 – 20:15 Uhr, 12 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 26,40 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowska

Fitness Trainer A-Lizenz, Mental Trainer, Spiritueller Lehrer

## **Mix It**

Ein Ganzkörpertraining mit wechselnden Stundeninhalten.  
Mit kleinen Hilfsmittel wie Hanteln, und Bänder wird der ganze Körper gezielt trainiert. Eine Stunde in die auch die Wünsche der Teilnehmer mit einfließt.

Kurs 1: Mittwoch, 13.09.2017, 9.00-10.00 Uhr, 13 Stunden (Nr. 2017/31)

Kosten: TSV-Mitglieder 28,60 €, Nichtmitglieder 48,75 €

Kurs 2: Freitag, 06.10.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Stunden (Nr. 2015/33)

Kosten: TSV-Mitglieder 17,60 €, Nichtmitglieder 30 €

Übungsleiter: Petra Rozanowska

Fitness Trainer A-Lizenz

---

## Cardio Workout (Nr. 2017/32)

**Belegt - Warteliste**

Ein Workout das Kraft, Beweglichkeit und Kondition gleichmäßig trainiert. Abwechselnde Stundeninhalte mit unterschiedlicher Trainings- und Belastung Intensität, garantieren ein effektives Ganzkörpertraining.

Montag, 25.09.2017, 18:30 –19:30 Uhr, 12 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 26,40 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Petra Rozanowska

Fitness Trainer A-Lizenz

## Zumba Fitness (Nr. 2017/34)

**Zumba Fitness.** Ein lateinamerikanisches Tanz- und Fitnessstraining für den gesamten Körper. Mit jeder Menge guter Laune den Körper zum Schwitzen bringen. Dazu muss man nicht tanzen können.

Kurs : Dienstag, 19.09.2017, 17:30 – 18:30 Uhr, 10 Stunden

Kosten: TSV-Mitglieder 22 €, Nichtmitglieder 37,50 €

Übungsleiter: Yurica Jurado

Zumba Fitness Instructor

## Strong by Zumba

Hierbei handelt es sich um ein Eigengewichtstraining mit zunehmendem Widerstand und Überlastung, Plyometrie Rumpf- und Funktionstraining für den gesamten Körper. „HITZ“: ein **Hochintensives Tempo-Training** im Zumba Stil. Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit und Beweglichkeit deiner Muskeln werden angesprochen. Entdecke den Sportler in dir, spüre die Kraft, die Energie und werde fit!

Dieser Kurs ist für Teilnehmer die **intensiv trainieren** möchten, und neue Herausforderungen suchen.

Kurs 1: Montag, 25.09.2017, 19:30 – 20:30 Uhr, 12 Stunden (2017/35)

Kosten: TSV-Mitglieder 26,40 €, Nichtmitglieder 45,00 €

Kurs 2: Freitag, 06.10.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Stunden (2017/36)

Kosten: TSV-Mitglieder 17,60 €, Nichtmitglieder 30 €

Übungsleiter: Petra Rozanowska

Zumba Fitness Instructor, ZIN Member, Zumba Kids Instructor

---

## 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.

**Family Turnzwerge: 2-4 Jahre** Gemeinsam mit den Geschwistern trainieren. Dieser Kurs ist speziell für Geschwisterpärchen im Alter von 2 – 4 Jahren. Einzelne Kinder sind natürlich auch willkommen. **Freie Plätze nachzufragen unter: [s.storch.schöbinger@gmx.de](mailto:s.storch.schöbinger@gmx.de)**

### Dienstag, 19.09.2017, 10 Stunden

Turnwichtel ab 12 Monate: Nr. 2017/37 (8.45 – 9.45 Uhr)

Turnzwerge 1: 1,5-2 Jahre Nr. 2017/38 (9.45 – 10.45 Uhr)

Turnzwerge 2: 2-3 Jahre Nr. 2017/39 (10.45 – 11.45 Uhr)

Family Turnzwerge: 2-4 Jahre Nr. 2017/40 (14.30-15.30 Uhr) **belegt**

Turnwichtel ab 12 Monate: Nr. 2017/41 (15.30 – 16.30 Uhr) **belegt**

Kosten Einzelkind: TSV-Mitglieder 22 €, Nichtmitglieder 44 €

Kosten Geschwisterpaar: TSV-Mitglieder 33 €, Nichtmitglieder 66 € (Family Turnzwerge)

Bei mehr als 2 Geschwister, Preis auf Anfrage

Übungsleiter: Silke Storch-Schöbinger

### Hocker Gymnastik 80+ (Nr. 2017/01)

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.

Fortlaufen: Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr

10-er Karten: TSV-Mitglieder 23 €, Nichtmitglieder 39 €

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

Einstieg jederzeit möglich !!!! Kurs findet wöchentlich statt.

### Fitness Mix 60+ (Nr. 2017/02)

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.

Mittwoch: 18:00 – 19:00 Uhr, Durchgehend. Einstieg jederzeit möglich

10-er Karten: TSV-Mitglieder 23 €, Nichtmitglieder 39 €

Übungsleiter: Vera Baier (Übungsleiterin C „Sport mit Älteren“)