

---

# Kurse Frühjahr 2019

## **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 **(2019/01)**  
**Beginn:** 14. Januar 2019 10 Stunden (60 min)

**Kosten:** TSV Mitglieder 45,00  
Nichtmitglieder 60,00

**Kurs 2:** Dienstag 18:30 Uhr – 19:30 Uhr **(2019/02)**  
**Beginn:** 15. Januar 2019 10 Stunden (60 min)

**Belegt – Warteliste**

**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. 2019/03)**

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:** 15. Januar 2019 10 Stunden (75 min)

**Kosten:** TSV Mitglieder 60,00  
Nichtmitglieder 75,00

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

---

## **Cardio Workout (Nr. 2019/04)**

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

Donnerstag, 17. Januar 2019: 30 – 19:30 Uhr, 13 Stunden ( 60 min)

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

Übungsleiter: Petra Rozanowska

Fitness Trainer A-Lizenz, Mental Trainer, Spiritueller Lehrer

## **Pilates, Yoga und Faszientraining (Nr. 2019/05)**

Durch gezielte Übungen aus Pilates und Yoga, sowie Faszientraining mit Massage wird der ganze Körper trainiert. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:30 – 20:30 Uhr, 13 Stunden (60 min)

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

Übungsleiter: Petra Rozanowska

Fitness Trainer A-Lizenz, Mental Trainer, Spiritueller Lehrer

## **Workout (Nr. 2019/06) Belegt**

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

Montag, 14. Januar 2018, 18:30 – 19:30 Uhr, 12 Stunden

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

Übungsleiter: Petra Rozanowska/ Vanessa Flogaus

## **Zumba Fitness (Nr. 2019/07) Belegt**

**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, 15. Januar, 17:30 – 18:30 Uhr, 12 Stunden (60 min)

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

Übungsleiter: Yurica Jurado

Zumba Fitness Instructor

---

## **Mental Balance (Nr. 2019/08)**

Das richtige Programm um entspannt ins Wochenende zu gehen. Übungen aus dem koreanischen KiGong, Thai Chi, und Energie- und Harmonieübungen, samt Tiefenentspannung und leichter Meditation fließen ineinander über. Ideal zum entschleunigen in dieser hektischen Zeit.

Freitag, 11. Januar 2019, 18.30 -19.30 Uhr, 10 Stunden (60 min)  
Kosten: TSV-Mitglieder 22 €, Nichtmitglieder 37,50 €

Übungsleiter: Petra Rozanowska

Fitness Trainer A-Lizenz, Mental Trainer, Spiritueller Lehrer

## **Tae Bo (Nr. 2019/09)**

Thai Bo ist ein spezielles Aerobic-Workout, das ohne Choreographie und unnötige Schnörkel zu einem schweißtreibenden Kraft- und Ausdauertraining führt. In diesem Training werden die Techniken des traditionellen Tae Kwon Do und des Boxen nutzbar gemacht.

Beginn: Montag, 15. Januar, 19:30 – 20:30 Uhr, 12 Stunden (60 min)  
Kosten: TSV-Mitglieder 26,40 €, Nichtmitglieder 45 €

Übungsleiter: Nadine Hentschel

## **Fitness Mix 60+ (Nr. 2018/09)**

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")