Beschreibung Kursangebote (Gesundheitssport)

Step-Aerobic

mit anschließenden Kräftigungsübungen

Wann	Dienstag, 19.30-21.00Uhr
Dauer	1,5h
Zielgruppe	gemischt
Alter	ab 16 Jahre
Anzahl Übungsleiter	1 Übungsleiter – Conny Wittlinger (Übungsleiterin B des STB)
Voraussetzungen	Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.
Kurzbeschreibung	Wer etwas für seine Ausdauer, Koordination und Muskelkräftigung tun möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Gerne mal ausprobieren und einen Schnuppertermin absprechen.
Inhalte der Übungsstunde	• 1 Stunde Step-Aerobic • anschließend ½ Stunde Kräftigungsübungen • Ausklang
Kursinfo	• Das Angebot richtet sich sowohl an TSV-Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder • Es ist eine Anmeldung erforderlich • Breitensportangebot ohne zusätzliche Bezahlung für jugendliche Mitglieder bis 18 Jahre bzw. Mitglieder, die sich im Studium oder Ausbildung befinden • Ansonsten wird eine extra Kursgebühr erhoben

Stand: 03.2023

Beschreibung Kursangebote (Gesundheitssport)

Fit und Gesund

Wann	Donnerstag, 9.00-10.00Uhr + 10.10-11.10Uhr
Dauer	1h
Zielgruppe	Erwachsene, gemischt
Alter	ab 18 Jahre, altersunabhängig
Anzahl Übungsleiter	1 Übungsleiter – Katja Klingenfuß (Physiotherapeutin , krankenkassenzertifiziert)
Voraussetzungen	Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen Der Kurs ist gut geeignet für Sportanfänger oder auch für Wiedereinsteiger, die auf Grund einer Verletzung länger kein Sport betreiben konnten.
Kurzbeschreibung	• Beweglichkeits-, • Koordinations-, • Kräftigungs-, • Dehn-, • Entspannungsübungen
Inhalte der Übungsstunde	• Einstimmung auf die Kursstunde • funktionelle Übungsreihen mit Musikunterstützung • mit und ohne Handgeräte. • teilweise im Stehen, teilweise auf der Turnmatte • Dehn- und Entspannungseinheit zum Abschluss
Kursinfo	• Das Angebot richtet sich sowohl an TSV-Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder • Es ist eine Anmeldung erforderlich • Für 12 Kurseinheiten á 1 Stunde, wird eine extra Kursgebühr erhoben • Nach Beendigung des Kurses erhalten die Teilnehmer, die den Kurs zu 80 % besucht haben, eine Teilnahmebescheinigung, mit der eine Erstattung bei der Krankenkasse beantragt werden kann

Stand: 04.2023

Beschreibung Kursangebote (Gesundheitssport)

Funktional Trainieren und Kräftigen

Wann	Dienstag, 18.55-19.55Uhr + 20.00-21.00Uhr
Dauer	1h
Zielgruppe	Erwachsene, gemischt
Alter	ab 18 Jahre, altersunabhängig
Anzahl Übungsleiter	1 Übungsleiter – Anja Glöckner (Physiotherapeutin, krankenkassenzertifiziert)
Voraussetzungen	Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen Die Kurse sind für geübte Teilnehmer und auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Kurzbeschreibung

- Beweglichkeits-,
- Koordinations-,
- Kräftigungs-,
- Dehn-,
- Entspannungsübungen

Inhalte der Übungsstunde

- Einstimmung auf die Kursstunde
- funktionelle Übungsreihen mit Musikunterstützung
- mit und ohne Handgeräte.
- teilweise im Stehen, teilweise auf der Turnmatte
- Dehn- und Entspannungseinheit zum Abschluss

Kursinfo

- Das Angebot richtet sich sowohl an TSV-Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder
- Es ist eine Anmeldung erforderlich
- Für 12 Kurseinheiten á 1 Stunde, wird eine extra Kursgebühr erhoben
- Nach Beendigung des Kurses erhalten die Teilnehmer, die den Kurs zu 80 % besucht haben, eine Teilnahmebescheinigung, mit der eine Erstattung bei der Krankenkasse beantragt werden kann

Stand: 04.2023

Beschreibung Kursangebote (Gesundheitssport)

Gesundheitstraining

Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Bewegung

Wann	Mittwoch, 18.45-19.45Uhr Donnerstag, 18.45-19.45Uhr + 19.55-20.55Uhr
Dauer	1h
Zielgruppe	Erwachsene, gemischt
Alter	ab 18 Jahre, altersunabhängig
Anzahl Übungsleiter	1 Übungsleiter – Christof Flory (DTB-Rückentrainer und Übungsleiter B des STB, krankenkassenzertifiziert)
Voraussetzungen	Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen Der Kurs ist sowohl für geübte Teilnehmer, als auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Kurzbeschreibung

- Beweglichkeits-,
- Koordinations-,
- Kräftigungs-,
- Entspannungsübungen

Inhalte der Übungsstunde

- Einstimmung auf die Kursstunde
- funktionelle Übungsreihen mit Musikunterstützung
- mit und ohne Handgeräte.
- teilweise im Stehen, teilweise auf der Turnmatte
- Dehn- und Entspannungseinheit zum Abschluss

Kursinfo

- Das Angebot richtet sich sowohl an TSV-Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder
- Es ist eine Anmeldung erforderlich
- Für 12 Kurseinheiten á 1 Stunde, wird eine extra Kursgebühr erhoben
- Nach Beendigung des Kurses erhalten die Teilnehmer, die den Kurs zu 80 % besucht haben, eine Teilnahmebescheinigung, mit der eine Erstattung bei der Krankenkasse beantragt werden kann

Stand: 04.2023

Beschreibung Kursangebote (Gesundheitssport)

Power Workout

Wann	Mittwoch, 20.00-21:00Uhr (Angebot ab 03.05.23)
Dauer	1h
Zielgruppe	Erwachsene, gemischt
Alter	ab 18 Jahre, altersunabhängig
Anzahl Übungsleiter	1 Übungsleiter – Dirk Henzler (IFAA Group-Fitness B-Lizenz Workout Power)
Voraussetzungen	Der Kurs ist geeignet für sportlich aktive Teilnehmer, die bereits fit sind bzw. fit werden wollen.
Kurzbeschreibung	Hochintensives Training. Eine Kombination von Herz-Kreislauf und Kraft-Ausdauer-Training
Inhalte der Übungsstunde	• Warm-Up • HII T-Training (Hochintensives Intervalltraining) im Kardio- und Kraftbereich • Tabatas und, und…. • Cool down
Kursinfo	• Das Angebot richtet sich sowohl an TSV-Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder • Es ist eine Anmeldung erforderlich • Für 10 Kurseinheiten á 1 Stunde, wird eine extra Kursgebühr erhoben

Stand: 04.2023

Beschreibung Kursangebote (Gesundheitssport)

Yoga

„Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan“

Wann	Freitag, 18.30-19.45Uhr
Dauer	1,25h
Zielgruppe	Erwachsene, gemischt
Alter	ab 18 Jahre, altersunabhängig
Anzahl Übungsleiter	1 Übungsleiter
Voraussetzungen	Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen
Kurzbeschreibung	Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan. Die Übungsreihen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. „Shiva und Shakti…Himmel und Erde gehören zusammen. Es handelt sich um kein abstraktes Konzept, sondern um Erfahrung, die täglich zu machen ist: mitten in den Turbulenzen von Job und Familie……“
Inhalte der Übungsstunde	„Yoga gepaart mit Achtsamkeit, das ist Meditation“ Inhalte und Ziele des Kurses ist die alltagstaugliche Stressbewältigung • durch einfache Atemübungen schnell zur Ruhe kommen • das Gehirn durch Meditationen wie einen Muskel trainieren • durch sanfte Yogaübungen den Körper sanft lockern und dehnen • durch informelle Übungen mehr Achtsamkeit ins Leben zu bringen und somit Stress zu reduzieren. Einstimmung, verschiedene Übungsreihen und zum Abschluss eine Tiefenentspannung …. 1 ¼ Stunde Zeit für Dich.
Kursinfo	• Das Angebot richtet sich sowohl an TSV-Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder • Es ist eine Anmeldung erforderlich • Für 10 Kurseinheiten á 1 ¼ Stunde, wird eine extra Kursgebühr erhoben

Stand: 03.2023