

Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)

Gezielt diesen Bereich fest und geschmeidig halten. Die Organe in Bauch und Becken werden gestärkt.

Body-Fit

Fitnessstraining für mehr Kondition, Koordination und Beweglichkeit

Body work out

Krafttraining, Ausdauer und Koordinationstraining für jede persönliche Leistungsstufe möglich, nach der Arbeit den Körper geschmeidig und fit zu halten.

Fit-Mix und Easy Fit-Mix

Fit-Mix ist als Einzelsportart und als Ergänzung zu weiteren sportlichen Aktivitäten optimal.

Hatha Yoga für Anfänger (fester Kurs)

Yoga steht für Einheit und Harmonie. Finde mit Yoga zum ursprünglichen Gefühl der Einheit und Ganzheit zurück. Lerne mit Hilfe einer Auswahl an sanften Asanas (Yogastellungen) und Atemtechniken (Bauchatmung, Wechselatmung) Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu führen. Entwickle ein Gefühl der inneren Freude. Finde zu neuer Energie und Kraft für deinen Alltag!

HIT High Intensity Training (fester Kurs)

Kondition- und Krafttraining, Circle und Pyramidaltraining in Variationen. Optimal als Ergänzung zum Turniersport/Mannschaftssport.

Pilates und Faszien Training

Bewegung mit der Atmung, ausgehend von der Körpermitte, trainieren wir den Körper auf sanfte, konzentrierte Weise. Wir kombinieren Pilates mit dem Faszientraining, wodurch Elastizität und Geschmeidigkeit gesteigert werden.

Rehasportangebot Herzsport & Orthopädie

Ärztliche Verordnung notwendig

Sportarena (fester Kurs)

Spiel, Sport und Spaß / Ballsportarten aller Art kombiniert mit Koordinationsspielen

Stuhlgymnastik / Seniorenangebote

Gymnastik erhält die Vitalität, fördert Beweglichkeit und es macht sehr viel Spaß

WSG Wirbelsäulengymnastik

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken ist, was wir alle benötigen

Yoga für den Rücken (fester Kurs)

Hast du Rücken? Quäl dich nicht länger! Probiere es mal deine auf Stress und Muskelverspannungen beruhenden Rücken-/Kopf-/Nackenschmerzen mit ruhigen Asanas und Entspannungstechniken zu lindern, zu beseitigen und zugleich deinen Rücken zu stärken, deine Wirbelsäule flexibler zu machen und ein gutes Rückgrat aufzubauen.

Yoga Mittelstufe

Ein guter Kurs für jeden, der schon mal einen Yoga Kurs besucht hat.

Fortlaufende Kurse (neue Anmeldung nicht nötig)

Vereinsmitglied erster Kurs: 6,00 €/pro Monat

Vereinsmitglied zweiter Kurs: 4,00 €/pro Monat

All-Inn: alle Kurse für 12,00 €/pro Monat

Feste Kurse: HIT, Yoga Anfänger, Yoga für den

Rücken, Sportarena (Anmeldung notwendig)

Schnuppern nicht möglich & verspäteter Einstieg möglich

Vereinsmitglied erster Kurs: 30,00 €

Vereinsmitglied zweiter Kurs: 20,00 €

Vereinsmitglied „All-Inn“: 0,00 €

Nichtmitglied: 100,00 €



Kursplan 2020

1. Halbjahr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag			Freitag
08:00		Reha: Orthopädie					
08:15		Danie					
08:30		8:00 – 8:45 Uhr					
08:45							
09:00	Body-Fit Marion 9:00 – 10:00 Uhr	Reha: Orthopädie	Pilates Angelika 9:00 – 10:00 Uhr	Reha: Orthopädie		Hatha Yoga Anfänger Katrin 9:00 – 10:00 Uhr	
09:15		Danie		Danie			
09:30		9:00 – 9:45 Uhr		9:00 – 9:45 Uhr			
09:45							
10:00	WSG Renate 10:00 – 11:00 Uhr	Stuhlgymnastik	Pilates Angelika 10:00 – 11:00 Uhr	B O P		Yoga für den Rücken Katrin 10:00 – 11:00 Uhr	
10:15		Renate		Bauch Oberschenkel Po			
10:30				Katrin			
10:45		10:00 – 11:00 Uhr		10:00 – 11:00 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr		10:00 – 11:00 Uhr
11:00							
16:00	Reha: Orthopädie						
16:15	Danie						
16:30	16:00 – 16:45 Uhr						
16:45							
17:00	Reha: Herzsport		Reha: Orthopädie				
17:15	Danie						
17:30	17:00 – 18:00 Uhr						
17:45							
18:00	Reha: Herzsport		Body work out Danie 18:00 – 19:00 Uhr	Reha: Orthopädie			
18:15	Danie			Elisabeth			
18:30	18:00 – 19:00 Uhr			18:00 – 18:45 Uhr			
18:45							
19:00	Fit-Mix		Easy Fit Mix Renate 19:00 – 20:00 Uhr	Fit Mix Katrin	HIT Elisabeth	Sportarena Danie Stresemannstraße 19:00 – 20:00 Uhr	
19:15	Elisabeth						
19:30	19:00 – 20:00 Uhr			19:00 – 20:00 Uhr			
19:45							
20:00	Faszien-Pilates-			Yoga Mittelstufe			
20:15	Training			Katrin			
20:30	Elisabeth			20:00 – 21:00 Uhr			
20:45	20:00 – 21:00 Uhr						
21:00							

Die Kurse finden (soweit nicht anders beschrieben) in der TSV-Halle am Hemdener Weg 163 statt.