

Bauch-Beine-Po (BBP)

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

Body-Fit

Fitnessstraining für mehr Kondition, Koordination und Beweglichkeit

Faszien Training

Die Faszien (kollagenes faseriges Bindegewebe) können bei Stress, zu wenig Bewegung oder falscher körperlicher Belastung verkleben. Mit Hilfe einer Kombination aus Faszien Training und einem gezielten Work Out löst du Verklebungen sowie Blockaden, wirkst Cellulite entgegen, linderst Rückenbeschwerden, hältst deine Gelenke geschmeidig und beugst somit der Entstehung von Arthrose vor.

Fit-Mix und Easy Fit-Mix

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

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 Faszien Training, wodurch Elastizität und Geschmeidigkeit gesteigert werden.

HIT High Intensity Training (fester Kurs)

Condition- und Kraft Training, Circle und Pyramidal Training in Variation. Optimal als Ergänzung zum Turniersport/Mannschaftssport.

Hocker Gymnastik / 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.

Hatha Yoga für Anfänger

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!

Yoga für den Rücken

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.

Reha Sport Angebot Herzsport & Orthopädie

Ärztliche Verordnung notwendig

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; (Anmeldung notwendig)

Schnuppern nicht möglich & verspäteter Einstieg möglich

Vereinsmitglied erster Kurs: 30,00 €

Vereinsmitglied zweiter Kurs: 24,00 €

Vereinsmitglied „All-Inn“: 0,00 €

Nichtmitglied: 100,00 €



Kursplan 2021

1.Halbjahr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00		Reha: Orthopädie	Reha: Orthopädie		
08:15		Danie	Karina		
08:30		8:00 – 8:45 Uhr	8:00 – 8:45 Uhr		
08:45					
09:00	Body-Fit	Reha: Orthopädie	Pilates	Reha: Orthopädie	Hatha Yoga Anfänger
09:15	Marion	Danie	Angelika	Danie	Katrin
09:30		9:00 – 9:45 Uhr		9:00 – 9:45 Uhr	
09:45	9:00 – 10:00 Uhr		9:00 – 10:00 Uhr		9:00 – 10:00 Uhr
10:00	WSG	Hocker Gymnastik	Pilates	B B P	Yoga für den Rücken
10:15	Renate	Renate	Angelika	Bauch Beine Po	Katrin
10:30				Inge	
10:45	10:00 – 11:00 Uhr	10:00 – 11 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	Danie			
17:30		17:00 – 17:45 Uhr			
17:45	17:00 – 18:00 Uhr				
18:00	Reha: Herzsport	Faszien Training		Reha: Orthopädie	
18:15	Danie	Danie		Elisabeth	
18:30				18:00 – 18:45 Uhr	
18:45	18:00 – 19:00 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr			
19:00	Fit-Mix	Easy Fit Mix		HIT	Fit Mix
19:15	Elisabeth	Renate		Elisabeth	Katrin
19:30				Mariengymnasium	19:00 : 20:00 Uhr
19:45	19:00 – 20:00 Uhr	19:00 – 20:00 Uhr		19: 00 – 20:00 Uhr	
20:00	Faszien-Pilates-				Yoga Mittelstufe
20:15	Training				Katrin
20:30	Elisabeth				
20:45	20:00 – 21:00 Uhr				20:00 – 21:00 Uhr
21:00					

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