



1

Aktiv bis 100:

Ein Bewegungsangebot für Personen, deren körperliche Verfassung die Aufnahme eines muskel- und kreislaufbelastenden Kurses nicht mehr zulässt und die körperlichen Einschränkungen unterliegen, z.B. Gehbehinderung. Unter qualifizierter Anleitung verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtssinn.

Kursleitung:

Eva-Maria Nungässer

Montag

10:00-11:00

Saalbau Clubraum

2

Qi Gong*:

Sie üben Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit auf die einfachen Dinge des Lebens zu lenken. Atmen, gehen, sitzen und stehen. Die einfachen Übungen helfen Stress abzubauen und körperliche Verspannungen zu lösen. Qi Gong ist für jedes Alter geeignet und dient vor allem der Vorbeugung und dem Erhalt der Gesundheit.

Kursleitung:

Andrea Lehr

Montag

17:45-18:45

Park/Tischtennisplatte

Winter:

Saalbau Clubraum

3

Rücken-Yoga*:

Rücken-Yoga stärkt, dehnt und entspannt die gesamte Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule wird wieder flexibler, Bandscheiben und Gelenkknorpel bleiben elastisch. Gezielte Körperübungen kräftigen die Bauchmuskulatur und unterstützen die gesamte Muskulatur des Rückens. Yoga für den Rücken lindert vorhandene Rückenschmerzen und beugt neuen Beschwerden vor. Menschen die regelmäßig Yoga praktizieren haben mehr Selbstvertrauen und Mut und achten besser darauf, was ihnen wirklich guttut.

Kursleitung:

Lea Schübeler

Dienstag

09:00-10:00

Saalbau Clubraum

4

BODYART®*:

Dieses einzigartige Körpertraining wird ganz ohne Hilfsmittel ausgeführt. Bei BODYART® steht nicht der einzelne Muskel im Vordergrund, sondern der menschliche Körper als individuelles Ganzes. BODYART® vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilität, Balance und Atmung. Die positiven Effekte dieses Trainings sind eine Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau.

Kursleitung:

Simone Scholz

Dienstag

20:00-21:00

Anna-Schmidt-Schule

Turnhalle

5

Line Dance:

Line Dance ist eine choreographierte Tanzform, bei der die einzelnen Tänzer und Tänzerinnen in Reihen und Linien vor- und nebeneinandertanzen. Getanzt wird zu Country Musik sowie Modern und Irish.

Kursleitung:

Eva-Maria Nungässer

Dienstag

18:45-19:30

Sommer: Saalbau Turnhalle

Winter: Clubraum 1

* auch für Nichtmitglieder, Zuzahlung einer Kursgebühr.

Weitere Infos unter: www.tsg1888.de



6

Gymnastik:

Die Gymnastikgruppe besteht aus berufstätigen Frauen, Hausfrauen und Rentnerinnen. Gymnastik wird mit diversen Handgeräten gemacht. Am Ende wird entspannt mit Massagen, Meditation, Spielen oder Tanz. Eine humorvolle Gruppe, die sich auch zum Stammtisch trifft und einmal im Jahr eine Wochenendreise macht.

Kursleitung:

Eva-Maria Nungässer

Dienstag

19:30-20:30

Saalbau Turnhalle

7

Yoga*:

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Kursleitung:

Simone Scholz

Dienstag

18:45-20:00

Turnhalle

Anna-Schmidt-Schule

8

Rückenschule:

Rückenschmerzen – die Ursachen sind sehr vielfältiger Natur! Nicht nur der weiter zunehmende Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen mit viel Können, begleitenden Worten und in einer netten und aufgeschlossenen Gruppe trainieren wir die Muskulatur und gehen so gestärkt durch das Leben.

Kursleitung:

Sandra Heger

Mittwoch

19:00-20:00

Saalbau Turnhalle

9

Zumba*:

Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Tanzschritten – so läßt sich Zumba beschreiben. Bewegt wird sich dabei meist zu südamerikanischer Musik. Zumba trainiert den ganzen Körper. Es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Kursleitung:

Julia Haas

Mittwoch

19:00-20:00

Saalbau Clubraum

Kursleitung:

Ana Strapasson

Freitag

19:00-20:00

Saalbau Turnhalle

* auch für Nichtmitglieder, Zuzahlung einer Kursgebühr.

Weitere Infos unter: www.tsg1888.de



10

Yoga/Wirbelsäulengymnastik*:

Yoga ist eine aus uralter Weisheit erwachsene Technik, den Körper gesund zu erhalten. Im Hatha-Yoga werden insbesondere Körper- und Atemübungen gemacht. Mit Hatha-Yoga kann man nicht nur die Gesundheit erhalten, sondern auch wesentlich verbessern. Man wird entspannter, ausgeglichener und ruhiger.

Kursleitung:

Barbara Weiland

Donnerstag

19:30-21:00

Saalbau Turnhalle

11

Functional Training*:

Functional Training für Männer und Frauen ist hochintensiv und abwechslungsreich, es werden mehrgelenkige Übungen, die möglichst viele Muskeln beanspruchen, in einem Zirkeltraining ausgeführt. Die Trainingsinhalte variieren ständig und werden durch Kleingeräte intensiviert. Mach mit und werde fit!

Kursleitung:

David-Yorn Janke

Mittwoch

20:15-21:15

Sommer: Sportplatz

Winter: Saalbau Halle

12

Tabata&Core*:

Das Tabata & Core Training vereint ein hochintensives Intervalltraining mit dem gezielten Training der Körpermitte. Eine Tabata Runde dauert 4 Minuten mit 8 Mal 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Die Inhalte sind abwechslungsreich und werden teils mit dem eigenen Körpergewicht, teils mit kleinen Geräten durchgeführt. Der Kurs ist für alle geeignet, die fit werden wollen oder die eine neue Herausforderung suchen.

Kursleitung:

Katrin Schörner

Montag

19:00-20:00

Saalbau Clubraum

13

Faszien&Mobility*:

Das Faszien & Mobility Training vereint verschiedene Methoden zur Verbesserung der Körperhaltung und der schmerzfreien Bewegungsausführung im Alltag und beim Sport. Die Gelenke werden unter Belastung mobilisiert, wodurch Bewegungseinschränkungen verringert werden können. Zudem werden die Faszien sowohl durch Druck mit Faszienrollen und -bällen als auch durch Bewegung gelockert.

Das Training ist für alle Personen geeignet, die an der Erhaltung ihrer Beweglichkeit arbeiten oder ihre leicht bis mäßig starken Bewegungseinschränkungen verbessern wollen.

Nicht geeignet ist das Training bei akuten Schmerzen, nach Operationen, bei Thrombose, Osteoporose und rheumatischen Erkrankungen, bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sowie in einer Schwangerschaft.

Kursleitung:

Katrin Schörner

Montag

20:00-21:00

Saalbau Clubraum