

Kursprogramm

Frühjahr & Sommer 2024 im Voralbgebiet



TSV Heiningen - TSV Bad Boll - GSV Dürnau - TSV Eschenbach -



Pluspunkt
Gesundheit 
DEUTSCHER TURNER BUND



Gemeinsame Kursangebote Frühjahr & Sommer 2024

TSV Bad Boll, GSV Dürnau, TSV Eschenbach, TSV Heiningen

Liebe Sporttreibende, liebe Sportinteressierte,

schon seit weit über zehn Jahren arbeiten unsere vier Mehrspartenvereine, der TSV Bad Boll, der GSV Dürnau, der TSV Eschenbach und der TSV Heiningen in einer gleich mehrfach mit renommierten Preisen ausgezeichneten Voralbkooperation zusammen. Dabei haben wir nicht nur für unsere Vereine, sondern gemeinsam mit unseren Gemeindeverwaltungen viel gutes bewerkstelligt und erreicht – nicht zuletzt tragen wir mit unseren Sportpädagoginnen und Freiwilligendienstleistenden in unseren kommunalen Kindergärten und Schulen zu einer gelingenden Ganztagsbetreuung bei und unterstützen auf vielfältige Art und Weise die dort geleistete, immens wichtige Arbeit. Zu den Filetstücken dieses engen Miteinanders gehört ganz sicherlich auch der Bereich unserer fitness- und gesundheitssportlichen Angebote, von dem auch dieses gemeinsame Kursprogrammheft wieder einmal ein beredtes Zeugnis ablegt. Die Vielzahl und Vielfalt der dort angebotenen Kurse ist enorm und lädt förmlich dazu ein, teilzunehmen und unter kompetenter Anleitung Spaß und Freude an der Bewegung in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und netten Menschen zu erleben.

Dabei gilt nach wie vor: Wer in einem unserer vier Vereine Mitglied ist, kann auch vereinsübergreifend die Kursangebote der anderen drei Kooperationsvereine zu den erheblich günstigeren Mitgliederkonditionen besuchen – ein Vorteil, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten!

Wir möchten Sie daher sehr herzlich dazu einladen, unser neues gemeinsames Kursprogrammheft in die Hände zu nehmen und sich über die vielen Möglichkeiten zu informieren, gesundheitsbewusst und bewegt in das neue Jahr 2024 zu starten. Für jedes Alter und jeden Geschack ist sicherlich etwas dabei!

Melden Sie sich an und kommen Sie ganz unverbindlich zum Schnuppern in die von Ihnen ausgewählten Kurse – wir und unsere Kursleiterinnen und Kursleiter freuen uns auf Sie!

Ihre vier Vereine der Voralb-Kooperation

P.S.: Selbstverständlich stehen Ihnen für weitere Informationen sehr gerne die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Vereinsgeschäftsstellen zur Verfügung, deren Kontaktdaten hinten in unserem Kursheft aufgelistet sind. Dort finden Sie auch allgemeine Informationen zur Kursanmeldung, ein Anmeldeformular sowie Hinweise zum Schutz Ihrer persönlichen Daten.



Klaus Zeller
TSV Heiningen



Jürgen Gassenmayer
GSV Dürnau



Wolfgang Zinser
TSV Bad Boll



Markus Pflöschinger
TSV Eschenbach

Kursnummer: **B-1-24-001**

☯ **Tai Chi Chuan** ☯ **Der Weg ist das Ziel** ☯

Leitung: Detlef Borkenhagen, Tai-Chi-Lehrer

Tai Chi Chuan ist eine umfassende und jahrtausend alte chinesische Bewegungskunst in festgelegten Bewegungsabfolgen, die bei uns auch unter der Bezeichnung „Chinesisches Schattenboxen“ bekannt ist. Es vereint die drei "Hauptkünste" der chinesischen Kultur Kampfkunst, Medizin und Philosophie.

Durch eine geschulte Körperhaltung wird die Blutzirkulation, die Atmung und das Chi (Lebensenergie) optimal gefördert und so die Vitalität gesteigert. Die dabei entstehenden körperlichen Strukturen wirken vorbeugend (z.B. auf Bereiche wie Nacken oder Rücken). Die gezielte Schulung des Körpers führt durch das konstante Üben zu gesteigertem Wohlbefinden und zu einer Harmonisierung des Menschen.

Die angebotenen Kurse sind für alle Altersgruppen, für Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet. Die vermittelten Übungen bauen zwar stetig aufeinander auf, die Integrierung neuer Teilnehmer in die Gruppe ist jedoch jederzeit möglich.

Kursdauer: 10 Abende
Kursbeginn: 08.01.2024
Zeit: Mo., 20:00 – ca. 21:00 Uhr
Ort: Altes Schulhaus, Atelier (Kirchplatz 6) in Bad Boll
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 60,00 €

Kursnummer: **B-1-24-002**

☯ **Tai Chi Chuan** ☯ **Der Weg ist das Ziel** ☯

Leitung: Detlef Borkenhagen, Tai-Chi-Lehrer

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer: 10 Abende
Kursbeginn: 15.04.2024
Zeit: Mo., 20:00 – ca. 21:00 Uhr
Ort: Altes Schulhaus, Atelier (Kirchplatz 6) in Bad Boll
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 60,00 €

Kursnummer: **B-1-24-003**

Aikido

Leitung: Christine Schmidt, 4. Dan Aikido, und Team

*"Das Ziel des Weges der Kampfkunst ist die Freundschaft."
(Morihei Ueshiba, Aikidobegründer, 14.12.1883 - 26.04.1969)*

Aikido ist eine relativ junge Kampfkunst, deren Wurzeln aber weit in die Zeit der alten japanischen Samurai zurückreichen. Aikido ist ein Weg zur Entwicklung von Körper und Geist. Das Training beinhaltet die Elemente Meditation, Bewegung, Gleichgewicht, Koordination und Selbstverteidigung.

Im Aikido gibt es Techniken, die nur mit dem Körper ausgeführt werden, aber auch solche mit den traditionellen Waffen Jo (Stab) und Bokken (Holzschwert). Eine gründliche Ausbildung und Übung im Rollen und Fallen schaffen Kondition und Sicherheit. Traditionelle Formen und Etikette gehören ebenfalls zum Aikido. Fernöstliche Philosophie wird so auf schlichte Art praktisch erfahrbar.

Das Motto "Nichts ist unmöglich" hebt keine physikalischen Grenzen auf, viele Menschen erleben im Aikido aber ganz erstaunliche Entwicklungen, die sie sich vorher nie zugetraut hätten. Es ist richtig spannend, was man da so alles entdecken und erleben kann.

Besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten werden nicht erwartet.

Kursdauer:	10 Abende
Kursbeginn:	22.01.2024
Zeit:	Mo., 19:00 – 20:30 Uhr
Zielgruppe:	Alle Altersgruppen ab 14 Jahren
Ort:	Neue Sporthalle in Bad Boll
Mitzubringen:	bequeme Kleidung (lange Trainingshose), Badesandalen
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 60,00 €

Kursnummer: **B-1-24-004**

Senioren-Gymnastik

Leitung: Karin Martetschläger

Sie wollen

- Ihre **Beweglichkeit** erhalten bzw. verbessern?
- Ihre **Muskulatur** kräftigen?
- gemeinsam mit anderen **Spaß** an der Bewegung haben?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir wollen gemeinsam

- unsere **Gesundheit** fördern

- das **Gemeinschaftsgefühl** stärken
- **nette Menschen** kennenlernen
- unsere **Fitness** erhalten und
- unsere **Koordination** schulen

Körperliche Einschränkungen sind kein Problem. Bei uns gibt es kein Mindest- oder Höchstalter.

Kursdauer: 10 Vormittage
Kursbeginn: 09.01.2024
Zeit: Di., 10:00 – 11:00 Uhr
Zielgruppe: Senioren mit und ohne Handicap
Ort: Seniorenwohnanlage Boll, Blumhardtweg 30
Mitzubringen: Freude an Bewegung, ABS Socken, bequeme Kleidung
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 60,00 €

Kursnummer: **B-1-24-005**

Senioren-Gymnastik

Leitung: Karin Martetschläger

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer: 10 Vormittage
Kursbeginn: 09.04.2024
Zeit: Di., 10:00 – 11:00 Uhr
Zielgruppe: Senioren mit und ohne Handicap
Ort: Seniorenwohnanlage Boll, Blumhardtweg 30
Mitzubringen: Freude an Bewegung, ABS Socken, bequeme Kleidung
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 60,00 €

Kursnummer: **B-1-24-006**

INKLUSIONS - Dreiradgruppe

Leitung: Max Wiedmann

Die inklusive Radsportgruppe richtet sich an Kinder und Jugendliche mit und ohne Einschränkungen. Wir werden gemeinsam bei gutem Wetter verschiedene Übungen und Spiele mit den Trikes durchführen.

Hierfür stehen insgesamt sechs Dreiräder zur Verfügung. Davon eines, welches durch eine Begleitperson gesteuert werden kann (aber nicht muss) und ein sogenanntes Handbike, welches per Hand betrieben wird.



- Kursdauer:** offen, Einstieg jederzeit möglich
Kursbeginn: 15.01.2024
Zeit: Mo., 15:30 – 16:30 Uhr
Zielgruppe: Kinder und Jugendliche, ca. 10 – 16 Jahre
Ort: Hartplatz, Sportgelände im Erlengarten 37
Infos: kontakt@tsvbadboll.de, dreiradsport@tsvbadboll.de
Mitzubringen: bequeme Sportklamotten und ein Fahrradhelm
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 25,00 € / Fünferkarte
Nichtmitglieder 50,00 € / Fünferkarte



Punkten für Ihre Gesundheit.

Machen Sie mit bei ProFit – es lohnt sich! Denn damit tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Gleichzeitig sichern Sie sich attraktive Prämien.

aok.de/bw/profit

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Neckar-Fils.



Kursnummer: **D-1-24-001**



zertifiziertes Gesundheitsportangebot

Rehabilitationssport „Sport nach Krebs“

Leitung: Adelheid Müller, Übungsleiterin B-Rehasport „Sport in der Krebsnach-sorge“

Mehr Lebensfreude durch Sport und Spiel!

Nach einer Krebserkrankung kann Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfassung beitragen. Sport und Bewegung stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder Gefühl und Zutrauen für den eigenen Körper. Mäßiger Ausdauersport verbessert die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten bei der Krankheitsbewältigung kann zudem helfen.

Angeboten wird ein vielseitiges Bewegungsprogramm mit folgenden Schwerpunkten:

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Allgemeiner Haltungsaufbau
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Entspannungsübungen
- Spiel, Spaß und Geselligkeit

Ein Einstieg ist jederzeit möglich/Dauerangebot.

Zeit: Mo., 15:00 – 16:00 Uhr
Do., 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Kornberghalle

Infos: Homepage oder bei Adelheid Müller Tel. 07332/923382

Teilnahmegebühr: **Kostenlos** mit vom Arzt ausgefüllter und danach von der Krankenkasse genehmigter Verordnung (Formular 56, erhältlich beim Arzt oder der Übungsleiterin).
Als Selbstzahler für 15 Einheiten

Mitglieder	75,00 €
Nichtmitglieder	90,00 €



Kursnummer: **D-1-24-002**



Standfest und Stabil ein Sturzprophylaxe Training

Leitung: Dieter Grenz, DOSB-Übungsleiter B Sport in Prävention, DTB Rückentrainer

Wer gut trainiert, wird später alt!

Werden Sie unsicher in Ihren Alltagsbewegungen? Stolpern Sie öfters oder ist Ihr Schrittempo nicht mehr so gleichmäßig wie früher?

Dann ist dieses Training genau das Richtige für Sie!

„standfest und stabil“ ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskulatur trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert.

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen werden Übungen, Bewegungsspiele und Dual- und Multitasking-Aufgaben zur Förderung von Balance und Aufrechterhaltung sowie Sicherheit beim Gehen vermittelt.

Neueinsteiger wie auch Wiedereinsteiger sind willkommen, der Trainingszustand und das Alter ist von keiner Bedeutung.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" ausgezeichnet, somit sind nach §§ 20 des SGB V die Kursgebühren durch die Krankenkassen erstattungsfähig.

Ein kostenloses Schnuppertraining findet am 22. Januar 2024 statt.

Kursdauer:	12 Vormittage
Kursbeginn:	29.01.2024
Zeit:	Mo., 09:30 – 10:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum in der Kornberghalle
Teilnehmerzahl:	maximal 10
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 97,00 €

Kursnummer: **D-1-24-003**

flowingATHLETIX®

Leitung: Sabine Keim, Fitness- und Functionaltrainerin, DOSB-Übungsleiterin B

Lasst euch überraschen, flowingATHLETIX® schließt eine Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben, aber auch etwas für ihre Dehnfähigkeit und Beweglichkeit tun wollen.....

flowingATHLETIX® ist eine Kombination aus (hoch)intensivem Intervalltraining und einfachen Flows aus dem Yoga im Einklang mit dem Atem. Das Training fördert gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsgrenzen. flowingATHLETIX® wirkt sowohl auf körperlicher als auch auf geistig- emotionaler Ebene und hat damit positiven Einfluss auf unser Stressmanagement!

Momente der Stille fördern das Körper- und Atembewusstsein. Die bewusste Verbindung mit der Atmung sowie regelmäßige Pausen zur Atemkontrolle spielen im flowing ATHLETIX® eine zentrale Rolle und heben das Training auf ein vollkommen neuartiges Niveau.

Kursdauer:	12 Abende
Kursbeginn:	22.01.2024
Zeit:	Mo., 20:00 – 21:15 Uhr
Ort:	Kornberghalle
Teilnehmerzahl:	maximal 20
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 110,00 €

Kursnummer: **D-1-24-004**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Funktionelle Gymnastik

Leitung: Gernot Schäfer / Dieter Grenz, Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

Fit mit funktioneller Gymnastik – bringen Sie sich in Bewegung.

Unter diesem Motto steht eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und beweglich machenden Übungen sowie Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Herz-Kreislauf-Systems. Bei ganzheitlicher Orientierung fördert diese Bewegungsstunde Körper, Geist und Seele, wobei auf Körperwahrnehmung und funktioneller Ausführung der Übungen geachtet wird. Für Abwechslung sorgen Handgeräte und Musik.

Zum Abschluss der Stunde werden verschiedene Entspannungstechniken angeboten.

Neueinsteiger wie auch Wiedereinsteiger sind willkommen, der Trainingszustand und das Alter ist von keiner Bedeutung.

☞ Die Kursgebühren werden evtl. von der Krankenkasse erstattet.

Kursdauer: 20 Vormittage
Kursbeginn: 16.01.2024
Zeit: Di., 08:45 – 09:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen: Matte, Handtuch und Getränk
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 68,00 €
Nichtmitglieder 145,00 €

Kursnummer: **D-1-24-005**

Tai-Chi für Anfänger

Leitung: Vera Werner, Tai-Chi Lehrerin

Tai-Chi ist eine sanfte Bewegungskunst, die Körper und Geist miteinander verbindet.

In diesem Kurs lernen wir die Grundprinzipien des Tai-Chi und die Form 1 des Yang-Stils kennen, eine Abfolge von verschiedenen Figuren, die harmonisch miteinander verbunden werden. Die langsamen, fließenden Bewegungen wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Seele, schulen die Koordination und Konzentration. Tai-Chi kann von Menschen jeden Alters ausgeführt werden und ist außerdem ein guter Ausgleich zu kraftbetonten Sportarten.

Kursdauer: 18 Abende
Kursbeginn: 20.02.2024
Zeit: Di., 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Kornberghalle
Teilnehmerzahl: maximal 10
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 61,00 €
Nichtmitglieder 130,00 €

Kursnummer: **D-1-24-006**

FIT & GESUND

Leitung: Ancilla Link, Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“,
DTB-Rückentrainerin



Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit.



Kraft–Ausdauer–Beweglichkeit / Mobilisieren–Kräftigen und Dehnen, diese 3 Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktionen der Wirbelsäule zu verbessern. Durch spezielle Mobilisationsübungen werden sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur und die Wirbelsäule. So können Sie ihre Haltungs- und Bewegungsfunktionen besser erfüllen und Gelenke, wie auch Bandscheiben entlasten. Dehnungsübungen dienen der Entspannung der Wirbelsäule und der Beweglichkeit.

Sie erfahren Details über den Aufbau und die Aufgaben Ihres Beckenbodens und erlernen mit unterschiedlichen Anwendungen ein Bewusstsein dieser überaus wichtigen Muskelgruppe. Dazu gehört auch eine starke Blase.

Durch sanfte, aber effektive Übungen mit abwechslungsreichen Handgeräten soll das Training Freude machen und der Erfolg bald spürbar sein.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" ausgezeichnet, somit sind nach §§ 20 des SGB V die Kursgebühren durch die Krankenkassen erstattungsfähig.

Kursdauer:	12 Vormittage
Kursbeginn:	17.01.2024
Zeit:	Mi., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, Handtuch, Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 97,00 €

Kursnummer: **D-1-24-007**

Functional Fitness Zirkel

Leitung: Sabine Keim, Fitness- und Functionaltrainerin, DOSB-Übungsleiterin B

Funktionelles Training, für Männer und Frauen, abwechslungsreich gestaltet und verbessert deine Kraft-Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit.

Funktionelles Training = Funktionelles Zirkeltraining ist eine Trainingsmethode, bei der verschiedenste Muskelgruppen nicht isoliert, sondern in unterschiedlichen Bewegungsmuster zusammen trainiert werden. Durch verschiedene Hilfsmittel wie z.B. das eigene Körpergewicht, Medizinball, Springseil, Hantel, Balancepad... kann das Training an den Stationen unterstützt werden.

Das verbessert deine Leistungsfähigkeit, sowie die Funktionalität im Alltag.

Davon profitieren Athleten, Freizeitsportler wie z.B. Läufer, Radfahrer, Fußballer usw. und der normale Endverbraucher.

Schütze deinen Bewegungsapparat vor Schäden, verbessere deine Fitness, Gesundheit und bring Abwechslung in dein bisheriges Sportlerdasein.

Kursdauer:	12 Abende
Kursbeginn:	17.01.2024



Zeit:	Mi., 20:00 – 21:15 Uhr
Ort:	Kornberghalle
Teilnehmerzahl:	maximal 20
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 110,00 €

Kursnummer: **D-1-24-008**

Mixed-Yoga

Leitung: Tina Müller, Sport-und Gymnastiklehrerin, Yoga-Trainerin B-Lizenz

Dich erwartet eine Mischung aus Kräftigung, Mobilisation und Entspannung. Eine Mischung aus Yoga und funktionellen Kräftigungsübungen ausgerichtet auf den ganzen Körper und natürlich darf eine kurze Entspannung nicht fehlen.

Wir starten mit einer Yoga typischen Erwärmung der Gelenke und Muskeln, werden uns dann im Hauptteil verschiedensten Themen widmen: Yin Yoga, Yoga für den Rücken oder für das Gleichgewicht.

Wir erweitern das klassische Yoga um ein paar Kraftübungen, passend zum Thema Körperspannung und Kraft.

Ziel ist es die Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit zu verbessern. Wir wollen Schmerzen vorbeugen und lernen wie man sich bewusst entspannt.

Bald werden die Teilnehmer über ein gutes Körpergefühl verfügen und verfeinern immer mehr die Ansteuerung einzelner Bereiche des Körpers in den Haltungen.

Eine angenehme Entspannung sorgt für einen ruhigen Ausklang der Stunde.

Mitmachen kann jeder: vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen, eine schmerzfreie Beweglichkeit wäre von Vorteil.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich!

Kursdauer:	17 Abende
Kursbeginn:	01.02.2024
Zeit:	Do., 19:45 – 20:45 Uhr
Ort:	Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke, Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 57,00 € Nichtmitglieder 123,00 €

Kursnummer: **D-1-24-009**

Mixed-Yoga

Leitung: Tina Müller, Sport-und Gymnastiklehrerin, Yoga-Trainerin B-Lizenz

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich!



Kursdauer:	17 Vormittage
Kursbeginn:	02.02.2024
Zeit:	Fr., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke, Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 57,00 € Nichtmitglieder 123,00 €

VIELE SCHAFFEN

MEHR

viele-schaffen-mehr.de/volksbank-goepingen



Wir legen
50% drauf!

Helfen Sie mit!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Volksbank
Göppingen

Gutes tun in der Region

Sie möchten sich gerne in unserer Region engagieren, wissen aber nicht so recht wie? Unterstützen Sie jetzt Vereine und gemeinnützige Projekte in der Region auf unserer Spendenplattform „Viele schaffen mehr“ oder stellen Sie selbst ein Projekt ein.

Und das Beste daran: Bis zum Erreichen der Projektsumme gibt die Volksbank Göppingen eG für jede Spende 50% der Unterstützung dazu.

Kursnummer: **E-1-24-001**

Power-Fitnesskurs für Frauen und Männer

Leitung: Daniela Neumann

Ein abwechslungsreiches Fitnessstraining bei motivierender Musik, das die Ausdauer verbessert sowie Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördert. Effektives Ganzkörpertraining unter Verwendung von Hilfsgeräten wie: Steps, Theraband, Hanteln, Bälle.... erwartet den Kursteilnehmer!

Wer Lust und Spaß an der Bewegung mit fetziger Musik hat ist hier genau richtig!

Einmal „Schnuppern“ kostet nichts,

Kursdauer: 10 Abende (Verlängerung im April möglich)

Kursbeginn: 08.01.2024

Zeit: Mo., 19:30 – 20:30

Ort: Technotherm Halle Eschenbach

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 35,00 €
Nichtmitglieder 70,00 €

Kursnummer: **E-1-24-002**

Fit your Body

Leitung: Ramona Hörner, Grouptrainer B (DFLV), Trainer B Prävention und Gesundheit

Lust Deinen Körper mit abwechslungsreichen Workouts so richtig schön zu" verwöhnen"?

Dann bist Du hier genau richtig!

Egal ob Intervall, Zirkel oder HIIT, wir werden alle ins Schwitzen kommen ;-)

Verschiedene Variationen pro Übung sorgen dafür, dass für jedes Fitnesslevel etwas dabei ist.

Schwitzen, Spaß und Fettverbrennung garantiert. 😊

Kursdauer: 10 Abende (Verlängerung im April möglich)

Kursbeginn: 10.01.2024

Zeit: Mi., 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Technotherm-Halle Eschenbach

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 35,00 €
Nichtmitglieder 70,00 €

Kursnummer: **E-1-24-003**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Fit and Fun „Die Gesundheitspille“

Leitung: Cordula Ruhland, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention,
DTB Functional Trainerin

Mobilität, Stabilität, Kraft und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß - das ist unser Motto! Diese Ziele wollen wir mit funktionellen Übungen und einem individuellen und abwechslungsreichen Training erreichen. Dazu nutzen wir Physioball, Theraband, Rondoball, Rubberbänder und was die Geräteräume sonst so hergeben. Durch Spiele können auch die Lachmuskeln aktiviert werden.

Einmal „Schnuppern“ kostet nichts,

Kursdauer: 10 Abende (Verlängerung im April möglich)

Kursbeginn: 11.01.2024

Zeit: Do., 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Technotherm-Halle Eschenbach

Mitzubringen: Handtuch und Getränk

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 35,00 €

Nichtmitglieder 70,00 €

Kursnummer: **E-1-24-004**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

„bodyFit“ mit Tabata, HIIT & Co.

Leitung: Cordula Ruhland, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention,
DTB Functional Trainerin

Gemeinsam Spaß haben und sich auspowern. Während diesem Fitnessstraining wird durch den Wechsel zwischen Cardio- und Kraftereinheiten der ganze Körper effektiv trainiert. Hierbei wird mit fetziger Musik in Intervallen jede Muskelpartie im Wechsel mit kurzen Pausen angesprochen. An Hilfsgeräten verwenden wir was die Geräteräume zu bieten haben. Durch die zeitliche Belastung und nicht vorgegebener Wiederholungszahl kann jeder nach seinem Können trainieren.

Einmal „Schnuppern“ kostet nichts,

Kursdauer: 10 Abende (Verlängerung im April möglich)

Kursbeginn: 11.01.2024

Zeit: Do., 20:00 – 21:00 Uhr

Ort: Technotherm-Halle Eschenbach

Mitzubringen: Handtuch und Getränk

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 35,00 €

Nichtmitglieder 70,00 €

Sport- und Bewegungsschule für Kinder

Leitung: Steffi Heim, Fachübungsleiterin C

Für die gesunde Entwicklung eines Kindes kommt der elementaren Bewegungserziehung eine Schlüsselrolle zu. So werden in den ersten sechs Lebensjahren die Grundlagen für ein ganzes Leben gelegt. Dabei hängen die körperliche, geistige und soziale Entwicklung eines Kindes eng miteinander zusammen: „Bewegte“ Kinder sind nachweislich nicht nur sportlicher, sondern auch geistig leistungsfähiger und kontaktfreudiger.

Mit unserer Sport- und Bewegungsschule möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass sich unsere Kinder möglichst optimal entwickeln können.

In ihr sollen nicht nur Spaß an Sport und Spiel und Bewegungsfreude vermittelt, sondern auch soziale und persönliche Fähigkeiten wie Teamfähigkeit, Selbstständigkeit, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung entwickelt werden. Dabei stehen neben Koordinationsschulung altersgemäße Spielformen, Turnen, Ballspiele, Rhythmik, Trampolin, Bewegungsbaustellen und das Kennenlernen aller grundlegenden Sportarten ohne Wettkampf- und Leistungsdruck auf dem Programm.

Kursnummer: **H-1-24-001**

Sport- und Bewegungsschule Basismotorik (Eltern-Kind, 1 – 3,5 J.)

1 x wöchentlich (freitags)

Kursdauer:	19 Nachmittage
Kursbeginn:	02.02.2024
Zeit:	Fr., 15:00 – 16:00 Uhr
Ort:	Voralbhalle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 53,45 € Nichtmitglieder 106,90 €

Kursnummer: **H-1-24-002**

Sport- und Bewegungsschule Basismotorik (Eltern-Kind, 1 – 3,5 J.)

1 x wöchentlich (montags)

Kursdauer:	20 Vormittage
Kursbeginn:	05.02.2024
Zeit:	Mo., 09:30 – 10:30 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 112,00 €

Kursnummer: **H-1-24-003**

Sport- und Bewegungsschule Kindergartenkids (3,5 – 5 J.)

2 x wöchentlich (mittwochs und freitags)

Kursdauer: 38 Nachmittage
Kursbeginn: 07.02.2024
Zeit: Mi., 14:00 – 15:00 Uhr und Fr. 14:00 – 15:00 Uhr
Ort: Mi.: TSV-Halle, Fr.: Voralbhalle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 101,55 €
Nichtmitglieder 203,10 €

Kursnummer: **H-1-24-004**

Sport- und Bewegungsschule Kindergartenkids (3,5 – 5 J.)

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer: 19 Nachmittage
Kursbeginn: 07.02.2024
Zeit: Mi., 14:00 – 15:00 Uhr
Ort: TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 53,45 €
Nichtmitglieder 106,90 €

Kursnummer: **H-1-24-005**

Sport- und Bewegungsschule Kindergartenkids (3,5 – 5 J.)

1 x wöchentlich (freitags)

Kursdauer: 19 Nachmittage
Kursbeginn: 02.02.2024
Zeit: Fr., 14:00 – 15:00 Uhr
Ort: Voralbhalle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 53,45 €
Nichtmitglieder 106,90 €

Kursnummer: **H-1-24-006**

Sport- und Bewegungsschule 5+ (5 – 6 J.)

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer: 19 Nachmittage

Kursbeginn:	07.02.2024	
Zeit:	Mi., 15:00 – 16:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	53,45 €
	Nichtmitglieder	106,90 €

Kursnummer: **H-1-24-007**

Sport- und Bewegungsschule 7 – 9 (7 – 9 J.)

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	19 Nachmittage	
Kursbeginn:	07.02.2024	
Zeit:	Mi., 16:00 – 17:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	53,45 €
	Nichtmitglieder	106,90 €

Kursnummer: **H-1-24-008**

Schnupperkurs: Nordic Walking mit Kindern

NEU!

Leitung: Sabine Unger

Der Kurs möchte Freude an der Natur zusammen mit anderen Kindern vermitteln. Dabei werden die Grundlagen des Nordic Walking erarbeitet, ergänzt durch Übungen und Spiele. Lassen Sie ihr Kind doch einfach einmal reinschnuppern – und: Stöcke müssen auch nicht gleich gekauft werden!

Kursdauer:	6 Nachmittage	
Kursbeginn:	11.04.2024	
Zeit:	Mi., 16:45 – 17:45 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	20,30 €
	Nichtmitglieder	40,60 €

Kursnummer: **H-1-24-009**

Bitte beachten Sie: Ob dieser Kurs stattfinden kann, stand zum Redaktionsschluss dieses Kursprogramms leider noch nicht fest.

Le Parcours Basiskurs

Leitung: Alexander Grünholz, C-Fachübungsleiter Breitensport und Gerätturnen

Für alle Jungs und Mädels, die Spaß am Abenteuer- und Trendsport haben, gibt es beim TSV Heiningen ein ganz besonderes Angebot: Le Parcours. Und für diejenigen, die noch nicht wissen, was sich dahinter verbirgt: Bei diesem irren Bewegungsangebot, das sich inzwischen schon zu einem Riesentrend entwickelt hat, geht es darum, auf möglichst kürzestem Weg von einem Ort zum anderen zu kommen und dabei Hindernisse auf sportliche Art zu überwinden. Dabei kommen ganz unterschiedliche Tricks und Moves zum Einsatz, die schlaue und kreativ kombiniert werden. Ganz wichtig: Bei Le Parcours geht es nicht darum, sich gefährlichen oder waghalsigen Situationen auszusetzen, sondern sich, seinen Körper und die Grenzen der eigenen Möglichkeiten kennen und einschätzen zu lernen. Das Ziel ist also nicht Wettkampf oder unkontrollierter Wagemut sondern Besonnenheit und Respekt im Umgang mit sich, anderen und der Umgebung.

Kursdauer:	20 Nachmittage
Kursbeginn:	06.02.2024
Zeit:	Di., 16:00 – 17:30 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 120,50 € Nichtmitglieder 241,00 €

Kursnummer: **H-1-24-010**

Bitte beachten Sie: Ob dieser Kurs stattfinden kann, stand zum Redaktionsschluss dieses Kursprogramms leider noch nicht fest.

Le Parcours für Fortgeschrittene

Leitung: Alexander Grünholz, C-Fachübungsleiter Breitensport und Gerätturnen

Dieser Kurs wendet sich an Jungs und Mädchen, die schon seit längerem Le Parcours betreiben und dadurch Spaß an neuen und anspruchsvolleren Aufgaben haben.

Kursdauer:	20 Nachmittage
Kursbeginn:	06.02.2024
Zeit:	Di., 17:30 – 19:00 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 120,50 € Nichtmitglieder 241,00 €

Kursnummer: **H-1-24-011**

Schnupperkurs: Speed-Stacking für Youngsters – rasante Action mit Becherstapeln für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Leitung: Torsten Stähle, Deutscher Vizemeister

Beim Speed-Stacking werden zwölf speziell geformte Becher in vorgegebenen Routinen auf- und wieder abgestapelt. Das macht zum einen riesigen Spaß, fördert aber andererseits auch die Konzentration, schult die Auge-Hand-Koordination sowie die Beidhändigkeit und aktiviert beide Gehirnhälften. Spielerisch werden Fertigkeiten trainiert, die für Schule, Beruf und Sport wichtig sind.

Kursdauer:	5 Abende
Kursbeginn:	02.02.2024
Zeit:	Fr., 17:30 – 19:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 24,15 € Nichtmitglieder 48,30 €

☞ Eine Verlängerung des Kursangebots ist in Absprache mit dem Kursleiter möglich.

Kursnummer: **H-1-24-012**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Body-Forming ist ein Ganzkörpertraining, bei dem durch spezielle Kräftigungsübungen eine Muskelstraffung vor allem auch an denjenigen Körperpartien erzielt wird, die gerne als „Problemzonen“ angesprochen werden. In diesem Kurs, der sich an alle diejenigen richtet, die körperliche Fitness mit einer attraktiv(er)en Figur verbinden möchten, soll aufgezeigt werden, dass eine moderne Fitnessgymnastik richtig Spaß bereiten kann und zusätzlichen Schwung ins Leben bringt.

Kursdauer:	20 Abende
Kursbeginn:	06.02.2024
Zeit:	Di., 18:00 – 19:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 74,00 € Nichtmitglieder 148,00 €

Kursnummer: **H-1-24-013**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer:	20 Abende
Kursbeginn:	06.02.2024
Zeit:	Di., 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 74,00 € Nichtmitglieder 148,00 €

Kursnummer: **H-1-24-014**

Step-Aerobic kompakt – nicht nur für Jugendliche!

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Step-Aerobic ist **das** Fitnessprogramm für Jugendliche und Junggebliebene, die Spaß an Bewegung und bäriger Musik haben. Ein super Body-Workout für eine tolle Figur und Power auf Dauer!

Kursdauer:	19 Abende
Kursbeginn:	01.02.2024
Zeit:	Do., 17:30 – 19:00 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder (Erwachsen) 103,55 € Basispreis für Mitglieder (Jugendlich) 77,70 € Nichtmitglieder (Erwachsen) 207,10 € Nichtmitglieder (Jugendlich) 155,40 €

Kursnummer: **H-1-24-015**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER BUND

Afterwork-Fitness

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Gesundheit, Grouptrainer B (DFLV)

Egal ob Hausmann oder Geschäftsfrau hier findet jeder seinen Ausgleich. Ziel der Kursstunden ist es, die allgemeine Fitness, Mobilität und den Herzkreislauf für jedes Alter und Level zu trainieren. Mit motivierender Musik ist ein abwechslungsreiches Training mit großem Spaßfaktor garantiert 😊.

Es werden immer mehrere Varianten pro Übung angeboten, so dass für jedes Fitnesslevel etwas dabei ist.

Kursdauer: 19 Abende
Kursbeginn: 01.02.2024
Zeit: Do., 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 101,90 €
Nichtmitglieder 203,80 €

Kursnummer: **H-1-24-016**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

All-Inclusive-Package

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Gesundheit, Grouptrainer B (DFLV)

Ein herausforderndes Ganzkörper-Workout, das Dich fitter, gesünder und attraktiver durch den Tag gehen lässt.

Egal ob Intervalltraining, HIIT, Tabata, Zirkel oder Teamworkouts - es wird uns nicht langweilig und wir kommen in unsere absolute Bestform.

Kursdauer: 19 Abende
Kursbeginn: 01.02.2024
Zeit: Do., 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 101,90 €
Nichtmitglieder 203,80 €

Kursnummer: **H-1-24-017**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Total Body Workout

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Gesundheit, Grouptrainer B (DFLV)

Total Body Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem wir versuchen, komplexe Bewegungsabläufe ins Training zu integrieren, um möglichst viele Muskeln auf einmal anzusprechen. Durch ständige Übungsvariationen und die Verkettung von Trainingselementen sorgen wir immer wieder für neue Anpassungsreize, kräftigen und mobilisieren unseren Körper und stärken unser Herz-Kreislaufsystem. Mit verschiedenen Trainingsmethoden, dem eigenen Körpergewicht und/oder dem, was der Geräteraum so hergibt, kommen alle ordentlich ins Schwitzen, die Fettverbrennung wird angekurbelt und der Spaß kommt auch nicht zu kurz 😊.

Kursdauer:	19 Vormittage
Kursbeginn:	07.02.2024
Zeit:	Mi., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 101,90 € Nichtmitglieder 203,80 €

Kursnummer: **H-1-24-018**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Step am Vormittag and more

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Gesundheit, Grouptrainer B (DFLV)

Für alle, die schon morgens Lust auf Bewegung zu schwungvoller Musik haben, gibt es jetzt „Step am Vormittag“! Dabei erarbeiten wir uns kleine Choreographien in Blöcken, die wir am Ende dann zusammenfügen – Zum Abschluss jeder Stunde gönnen wir uns dann noch eine halbe Stunde Gym – Bewegungsfreude pur!

Kursdauer:	19 Vormittage
Kursbeginn:	01.02.2024
Zeit:	Do., 09:00 – 10:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 150,35 € Nichtmitglieder 301,70 €

Kursnummer: **H-1-24-019**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Body-Shaping mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Gesundheit, Grouptrainer B (DFLV)

Ein Ganzkörpertraining, das vor allem auch die Problemzonen an Bauch, Beinen und Po anspricht.

Hier straffst du Deinen Körper mit effektiven und gut kombinierten Übungen. Neben allgemeiner Fitness und einem besseren Körpergefühl sind die Ziele klar:

- ein flacher Bauch
- straffe Beine
- ein sportlich-kraftiger Po

Dieses Workout spricht nicht nur bereits gut Trainierte an, sondern wendet sich besonders auch an Anfängerinnen, die langsam ihre Fitness aufbauen möchten. Die Übungen können so variiert werden, dass Du als Anfänger oder Fortgeschrittener davon profitierst.

Kursdauer:	20 Abende
Kursbeginn:	05.02.2024
Zeit:	Mo., 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 107,00 € Nichtmitglieder 214,00 €

Kursnummer: **H-1-24-020**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Step and more

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Gesundheit, Grouptrainer B (DFLV)

Für alle, die Lust auf Bewegung zu schwungvoller Musik haben und gleichzeitig ihren Body formen wollen! Dabei erarbeiten wir uns kleine Choreographien und gönnen uns dann noch eine halbe Stunde Gym-Bewegungsfreude pur!

Kursdauer:	20 Abende
Kursbeginn:	05.02.2024
Zeit:	Mo., 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 158,00 € Nichtmitglieder 316,00 €

Kursnummer: **H-1-24-021**

Schnupperkurs Fitness Dance

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Gesundheit, Grouptrainer B (DFLV)

Du möchtest mit viel Spaß und fetzigen Beats deine Muskulatur stärken, deinen Körper straffen und gleichzeitig deine Koordination verbessern? Dann bist du hier genau richtig! Ramona sorgt immer für gute Laune und positive Stimmung.

Schau gerne einfach vorbei und lass dich mitreißen.

Dieser Kurs hat keine Altersbeschränkung und ist ausgelegt für alle, die fit werden möchten.

Kursdauer:	5 Abende
Kursbeginn:	01.02.2024
Zeit:	Mo., 20:30 – 21:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 30,50 € Nichtmitglieder 61,00 €

Kursnummer: **H-1-24-022**

Yogilates

Leitung: Helena Kirchner, Yoga-Trainerin

Yogilates verbindet optimal aufeinander abgestimmt Yoga und Pilates. Yoga fördert Beweglichkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit, Pilates steht für Kraft und Stabilität hauptsächlich im Bereich Bauch und Rücken. Beide Workouts ergänzen sich sinnvoll und sprechen so den ganzen Körper an, unabhängig von Alter und Leistungsstand. Die Stunde schließt mit Entspannungsübungen ab.

Mit diesem Kurs setzen wir unsere Pilates- und Yogilateskurse am Mittwochabend aus den letzten Kurshalbjahren fort.

Kursdauer: 19 Abende

Kursbeginn: 07.02.2024

Zeit: Mi., 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum der TSV-Halle

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 87,65 €
Nichtmitglieder 175,30 €

Kursnummer: **H-1-24-023**

Vinyasa Yoga – Level 1 und 2

Leitung: Helena Kirchner, Yoga-Trainerin

Vinyasa Power Yoga ist eine moderne, dynamische Yoga-Variante, die eine Abwandlung des Hatha Yoga darstellt. Die Körperpositionen, die sogenannten Asanas, und der Atemfluss werden in einer fließenden und harmonischen Sequenz vereint. Begleitet durch eine darauf abgestimmte Musik wird eine harmonische Einheit kreiert.

Yoga mit seinen herausfordernden Flows ist ein intensives Training für das Herz-Kreislauf-System. Die Übungen festigen und lockern zugleich die Muskulatur während Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer ein höheres Niveau erlangen. Die inneren Organe werden gestärkt und entgiftet, eine kontrollierte Atmung und Konzentration beruhigen das Nervensystem. So kann sogar ein vorhandener Bluthochdruck positiv beeinflusst werden. Das innere und äußere Gleichgewicht wird gefördert und das bewusste Ausrichten auf den gegenwärtigen Moment sorgt für mentale Entspannung und einen klaren Kopf. Das Ende einer jeden Stunde bildet eine wohltuende Tiefenentspannung.

Kursdauer: 19 Abende

Kursbeginn: 07.02.2024

Zeit: Mi., 19:45 – 20:45 Uhr

Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	87,65 €
	Nichtmitglieder	175,30 €

Kursnummer: **H-1-24-024**

Tai Chi Chuan am Donnerstag – für Fortgeschrittene

Leitung: Christine und Peter Beutel, Master Instructors Tai Chi Chuan (IMAF), Gründungsmitglieder der Sektion Tai-Chi im Württ. Judo-Verband e.V. TSV Heiningen

Das Tai Chi Chuan (auch als „Schattenboxen“ bezeichnet) ist eine meditative Heilgymnastik und dient in diesem Fortgeschrittenenkurs zusätzlich der Entspannung und dem Training des Gedächtnisses. Die erlernten Formen werden weiter vertieft und verfeinert. Neben dem Tai Chi werden durch Qi Gong-Übungen Geist und Körper zusätzlich positiv beeinflusst. Ferner beschäftigen wir uns mit dem Kurzstock (Tai Chi Bong) und der Grundübung mit dem Säbel, beides im Yangstil. Dazu kommen noch verschiedene Kurzformen, wie z. B. „die fundamentale Faustform“ aus Hongkong, die „himmlische Schwalbe“ und Wudang Qi Gong.

Falls es die Teilnehmerzahl zulässt, können auf Absprache mit den Kursleitern auch Anfänger aufgenommen werden.

Kursdauer:	19 Abende	
Kursbeginn:	01.02.2024	
Zeit:	Do., 19:30 – 20:30 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum im Haus in der Breite!	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	70,55 €
	Nichtmitglieder	141,10 €

Kursnummer: **H-1-24-025**

Tai Chi Chuan am Dienstag – auch für Anfänger!

Leitung: Christine und Peter Beutel, Master Instructors Tai Chi Chuan (IMAF), Gründungsmitglieder der Sektion Tai-Chi im Württ. Judo-Verband e.V. TSV Heiningen

Das Tai Chi Chuan ist eine meditative Heilgymnastik und dient wie im Fortgeschrittenenkurs zusätzlich der Entspannung, dem Gleichgewichtssinn und dem Training des Gedächtnisses. Mittlerweile werden neben den Tai Chi-Formen und den Qi Gong-Übungen auch hier die Seidenweberübungen mit dem Kurzstock und die Grundübungen mit dem Säbel studiert. Ebenso kommen verschiedene Kurzformen wie z. B. „die fundamentale Faustform“ aus Hongkong, die „himmlische Schwalbe“ und Wudang Qi Gong hinzu. Dies zeigt, dass man auch im Seniorenalter noch ler-

nen, körperlich mithalten und dabei Spaß haben kann. Neue Teilnehmer werden parallel in die Grundlagen des Tai Chi eingeführt und in die Gruppe integriert.

Kursdauer:	19 Vormittage
Kursbeginn:	06.02.2024
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum im Haus in der Breite!
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 70,55 € Nichtmitglieder 141,10 €

Kursnummer: **H-1-24-026**

Tischtenniskurs für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Georg Wägerle, Trainer C-Lizenz Tischtennis im TTVWH

Mit zunehmendem Alter sorgen ganz allmählich auftauchende gesundheitliche Beschwerden dafür, dass man sich eingesteht, wie gut es wäre, sich etwas mehr zu bewegen und Sport zu treiben. Leider bleibt es oft bei diesem Vorsatz – nicht zuletzt auch deshalb, weil viele Menschen sich unter Gesundheitssport eine freudlose Zweckgymnastik vorstellen.

Dabei geht es auch ganz anders: Tischtennis ist eine Sportart, die fast jeden zu begeistern vermag und das Spiel mit dem weißen Ball nimmt einen so gefangen, dass man gar nicht merkt, wie viel man dabei körperlich leistet. Hinzu kommt, dass Tischtennis zu den verletzungsärmsten Sportarten gehört und bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Im Kurs werden die Technik aller Schlagarten vermittelt und erlernt, wie z. B. Topspin, Flip und Konterbälle, Abwehr und die verschiedenen Schnittbälle sowie trickreiche Anspiele. Natürlich kommt dabei auch die Spielpraxis nicht zu kurz.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich doch einfach einmal zu diesem Kursangebot, das speziell für Ältere konzipiert ist, an! Wir freuen uns auf Sie!

Kursdauer:	24 Vormittage
Kursbeginn:	07.02.2024
Zeit:	Mi., 10:00 – 11:30 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 129,20 € Nichtmitglieder 258,40 €

Kursnummer: **H-1-24-027**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Fit in den Tag – das Fitnessprogramm + / - 50

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und
Grouptrainer B (DFLV)

In diesem Kurs wollen wir unseren Körper fit machen bzw. fit halten, eine bessere Körperhaltung durch Muskelaufbau erzielen, Fettpölsterchen abbauen und das Herz-Kreislauf-System stärken. Mit Hilfe von Kleingeräten, Übungen im Stand und auf der Matte sowie flotter Musik steigern wir unsere Fitness und sorgen für ein positives Körpergefühl. Dabei sollen Spaß und Freude an der Bewegung Trumpf sein. Es kann jeder mitmachen – auch Ungeübte sind herzlich willkommen!

Kursdauer:	20 Vormittage
Kursbeginn:	06.02.2024
Zeit:	Di., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 107,00 € Nichtmitglieder 214,00 €

Kursnummer: **H-1-24-028**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Seniorenfitness + / - 70

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und
Grouptrainer B (DFLV)

Um auch im reiferen Alter im Alltag fit und agil zu bleiben, wollen wir uns in diesem Kurs neben einer Ganzkörperkräftigung durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte besonders um die wichtigen Muskelgruppen von Armen, Bauch, Beinen und Rücken kümmern. Dabei bringen wir auch unser Herz-Kreislaufsystem sanft in Schwung und sorgen so für eine gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit. Aber auch Entspannungselemente und einfache Pilates-Übungen verwöhnen nicht nur den Körper sondern auch den Geist.

Neu-Einsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

Kursdauer:	20 Vormittage
Kursbeginn:	06.02.2024
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 107,00 € Nichtmitglieder 214,00 €

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die nachstehend aufgeführten Kontaktadressen:

TSV Bad Boll

www.tsvbadboll.de

Geschäftsstelle: Erlengarten 37, 73087 Bad Boll
Tel.: 07164/9151251
E-Mail: kontakt@tsvbadboll.de
Sprechzeiten: Di., 19:00 – 20:00 Uhr

GSV Dürnau

www.gsv-duernau.de

Geschäftsstelle: Frühlingsstr 5, 73105 Dürnau
Tel.: 07164/903592
Fax: 07164/903593
E-Mail: info@gsv-duernau.de
Sprechzeiten: Do., 18:00 – 19:30 Uhr

TSV Eschenbach

www.tsv-eschenbach.com

Geschäftsstelle: Schlaterstr. 65, 73107 Eschenbach
Tel.: 0151-23239647
Fax: 03212/8784212
E-Mail: tsv-eschenbach@web.de

TSV Heiningen

www.tsv-heiningen.de

Geschäftsstelle: Kurzländstr. 5, 73088 Heiningen
Tel.: 07161/43440
Fax: 07161/946297
E-Mail: info@tsv-heiningen.de
Sprechzeiten: Mo. 16:30 – 19:30 Uhr
Di. 10:00 – 12:00 Uhr
Mi. – Do. 10:00 – 12:00 Uhr
15:00 – 18:00 Uhr

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass diese Öffnungszeiten nur vorbehaltlich gelten können, da wir immer wieder auch Außentermine für den TSV wahrzunehmen haben.



Der **TSV Bad Boll**, der **TSV Heiningen**, der **GSV Dürnau** und der **TSV Eschenbach** sind „fit und gesund“-Kooperationspartner der **AOK Gesundheitskasse!**



Informationen zur Kursanmeldung

Wo?

Bei der Geschäftsstelle des Vereins, der den gewählten Kurs anbietet. Ist in der Kursbeschreibung explizit eine Kontaktperson genannt, erfolgt die Anmeldung bei ihr.

Wie?



Einfach Anmeldezettel inklusive Einzugsermächtigung vollständig ausfüllen und unterschreiben: Entweder in Papierform auf Seite 40 im Heft oder digital im PDF. Das gibt es unter <https://tsv-heiningen.de>.



Ab in den Briefkasten der jeweiligen Geschäftsstelle – per Post oder selbst einwerfen.



Alternativ: unterschriebenen Anmeldezettel einscannen oder abfotografieren und per E-Mail an die jeweilige Geschäftsstelle senden.

Kosten

Vereinsmitglieder der Kooperationsvereine bezahlen den Basispreis für Mitglieder und einen vereinsabhängigen Aufschlag (Info im nächsten Absatz). Sind Sie kein Mitglied in einem der vier Kooperationsvereine, sind Sie ebenfalls ganz herzlich als Teilnehmer in unseren Kursen willkommen. Für Sie gelten die Teilnahmegebühren für Nichtmitglieder.

Unser Grundsatz: Gleichbehandlung der Vereinsmitglieder

Der Mitgliedsbeitrag ist in den vier Kooperationsvereinen unterschiedlich hoch. Fairness geht vor: Damit jedes Mitglied am Ende gleich viel für die Kursteilnahme bezahlt, berechnen wir für Mitglieder aus Vereinen mit weniger Jahresbeitrag einen geringen Aufschlag auf den Basispreis für Mitglieder. Wer sich innerhalb eines Kurshalbjahres bei einem Verein für mehrere Kurse anmeldet, bezahlt diesen natürlich nur einmal. Er beträgt die Hälfte des Differenzbetrags zwischen den Mitgliedsbeiträgen des Herkunftsvereins und des Anbietervereins.

Sicher sporteln

Unsere Kursteilnehmer sind während ihrer Übungsstunden über den kurs anbietenden Verein in der ARAG Sportversicherung versichert.

Nachweis für die Krankenkasse

Wenn Sie für Ihre Krankenkasse eine Teilnahmebestätigung über ihren Kursbesuch benötigen, wenden Sie sich einfach an die Geschäftsstelle des jeweiligen Vereins. Voraussetzung für eine solche Bestätigung ist die Anwesenheit bei mindestens 80 Prozent der Kursstunden.

Kurs-Anmeldung beim Verein:

TSV Bad Boll GSV Dürnau

TSV Eschenbach TSV Heiningen

(Bitte entsprechendes ankreuzen)

Anmeldung (pro Person und Verein bitte einen Anmeldebogen verwenden)

Pflichtangaben:

Kurs Nr.: Kurs-Bezeichnung:

Kurs Nr.: Kurs-Bezeichnung:

Geschlecht: männlich weiblich

Name:

Vorname:

Geb.-Datum:

Anschrift:

Ich bin Mitglied im folgenden Verein:

TSV Bad Boll GSV Dürnau

TSV Eschenbach TSV Heiningen

Zur Prüfung meiner Vereinsmitgliedschaft erlaube ich dem kurs anbietenden Verein und dem Verein, bei dem ich Mitglied bin, Namen und Geburtsdatum auszutauschen.

Ohne diese Erlaubnis wird mir die Kursgebühr eines Nichtmitgliedes berechnet.

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme an den Kursen ausschließlich auf eigene Gefahr und Verantwortung geschieht und dass sich die Haftung der Vereine nur auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276 und 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit dem keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Auch für Beschädigungen oder Verlust von Gegenständen aller Art einschließlich der Garderobe übernehmen die Vereine keine Haftung. Dies gilt auch für Druckfehler in diesem Veranstaltungsprogramm.

im Beiblatt abgedruckten Informationspflichten gemäß Artikel 13 bis 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/en Kurs/en an:

Datum: Unterschrift Kursteilnehmer:

(bei Minderjährigen, Unterschrift der Erziehungsberechtigten)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den kurs anbietenden Verein, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom kurs anbietenden Verein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: **Wiederkehrende Zahlung**

Kontoinhaber:

Straße, Nr:

PLZ, Ort:

Kreditinstitut:

IBAN: DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber:

Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für den Kursteilnehmer:

Name Kursteilnehmer

(Nur angeben, falls Kontoinhaber nicht mit Kursteilnehmer identisch ist)

Freiwillige Angaben: (ohne Angaben können wir Sie gegebenenfalls bei Ausfall/ Änderungen des Kurses nicht rechtzeitig kontaktieren)

Telefonnummer:.....

E-Mail-Adresse:

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Ort, Datum:

Unterschrift Kursteilnehmer:

(bei Minderjährigen, Unterschrift der gesetzlichen Vertreter)

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO gegenüber Kursteilnehmern/innen

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen (abhängig vom Kursanbieter)

TSV Bad Boll 1907 e.V.
Erlengarten 37
73087 Bad Boll
Telefon: 07164 9151251
E-Mail: kontakt@tsvbadboll.de

GSV Dürnau 1888 e.V.
Frühlingsstr. 5
73105 Dürnau
Telefon: 07164 903592
E-Mail: info@gsv-duernau.de

TSV Eschenbach e.V.
Schlaterstr. 65
73107 Eschenbach
Telefon: 0151-23239647
E-Mail: tsv-eschenbach@web.de

TSV Heiningen 1892 e.V.
Kurzländstr. 5
73092 Heiningen
Telefon: 07161 43440
E-Mail: info@tsv-heiningen.de

2. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Vertragsverhältnisses verarbeitet (z.B. Kursgebühreneinzug, Organisation des Kursbetriebes, ...).

3. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.

4. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten

Die Daten der Bankverbindung der Kursteilnehmer/innen werden zum Zwecke des Kursgebühreneinzugs abhängig vom Kursanbietenden Verein, an

1. TSV Bad Boll: die Kreissparkasse Göppingen
2. GSV Dürnau: die Kreissparkasse Göppingen
3. TSV Eschenbach: die Volksbank Göppingen e.G.
4. TSV Heiningen: die Volksbank Göppingen e.G.

weitergeleitet.

Wurde angegeben, bei einem der Kooperationsvereine Mitglied zu sein, wird zur Überprüfung der Vereinsmitgliedschaft der Name und, wenn nötig, das Geburtsdatum, an den Verein, bei dem die Mitgliedschaft besteht, weitergeleitet.

5. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer des Vertragsverhältnisses gespeichert. Mit Beendigung des Vertragsverhältnisses werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung des Vertragsverhältnisses und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Vertragsverhältnisses gelöscht.

6. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass

die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

7. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Vertragsabschluss erhoben.

8. Kontaktdaten zum Datenschutz

Abhängig vom Kursanbietenden Verein:

- TSV Bad Boll: datenschutz@tsvbadboll.de
- GSV Dürnau: datenschutzbeauftragter@gsv-duernau.de
- TSV Eschenbach: datenschutz@tsv-eschenbach.com
- TSV Heiningen: datenschutz@tsv-heiningen.de

Ganz einfach RIESIG: Das Freiwillige Soziale Jahr im Sport

Du hast nach dem laufenden Schuljahr 2023/24 Deinen Schulabschluss in der Tasche, verfügst zu dem Zeitpunkt über einen Führerschein und ein Auto, liebst Sport und suchst das besondere?

Wie wäre es mit einem Freiwilligen Sozialen Jahr im Sport?

Die Voralb-Kooperation bietet ab Mitte August/Anfang September 2024 wieder drei Schulabsolvent/-innen die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport zu absolvieren. Dabei sind unsere Stellen so attraktiv, wie kaum eine andere: Unsere Freiwilligendienstleistenden sind nämlich nicht nur in unseren vier Vereinen aktiv, sondern im Rahmen der Ganztagsbetreuung auch an insgesamt vier Schulen im Voralbgebiet. Dabei lernt man das Vereinsleben und das Berufsfeld „Sport“ in der Praxis ebenso gut kennen wie das Leben und Arbeiten an einer Schule. Vergütet wird die Tätigkeit mit einem Taschengeld in Höhe von 310,00 € im Monat. Und: Wer unter solchen idealen Bedingungen ein Soziales Jahr absolviert, sammelt wichtige Lebenserfahrungen und gewinnt enorm an Persönlichkeit und Selbstbewusstsein.

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann bewerbe Dich ganz schnell bei der

Geschäftsstelle der Voralb-Kooperation
TSV Bad Boll, GSV Dürnau, TSV Eschenbach und
TSV Heiningen
Kurzländstr. 5
73092 Heiningen
Tel. 07161/43440

Mail: info@tsv-heiningen.de

Gerne stehen wir für weitere Informationen zur Verfügung!

Die vier Kooperationsvereine:
Mehrfach ausgezeichnet mit renommierten Preisen des organisierten Sports

