

Kursprogramm

Herbst / Winter 2021 im Voralbgebiet



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



GYM WELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND



GEMEINSAM IM VEREIN
Partner
TSV Eschenbach STB ADK

Gemeinsame Kursangebote Herbst & Winter 2021

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

Liebe Sporttreibende, liebe Sportinteressierte,

das gemeinsame Kursprogrammheft unserer vier Kooperationsvereine für das Frühjahr und den Sommer musste lange darauf warten, ehe die darin verzeichneten Kurse zum Laufen gebracht werden konnten. Tatsächlich dauerte es bis in den Juni hinein, ehe es uns der Rückgang der Inzidenzzahlen und die Verordnungslage erlaubten, mit den ersten Kursangeboten zu beginnen – also erst wenige Wochen vor den Sommerferien und damit schon recht knapp vor Ende des Kurszeitraums.

Für das neue Kursprogramm, das Sie nun in Händen halten, erhoffen wir uns ein wesentlich günstigeres Schicksal und dass wir unsere Angebote auch wie geplant starten und durchführen können. Die lange Pause des zweiten Lockdowns, die wir alle miteinander überstehen mussten, war besonders für unsere Kinder und Jugendlichen, denen die gewohnte Bewegung und der persönliche Kontakt zu anderen fehlte, ausgesprochen verhängnisvoll. Aber auch Erwachsene und Ältere mussten ganz schnell feststellen, was es bedeutet, auf die gewohnte Bewegungsfreude in der Gruppe verzichten zu müssen, und nicht wenige merkten, wie rasch man unter solchen Bedingungen an Beweglichkeit und Fitness verliert.

Es gilt jetzt also, wieder manches aufzuholen und wir freuen uns sehr darüber, dafür als ihr verlässlicher und kompetenter Partner in Sachen Gesundheits-, Fitness-, Trendsport und aktiver Entspannung wieder zur Seite stehen zu können.

Und wie immer gilt: 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!

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

Ihnen alles Gute – wir freuen uns auf Sie!

Ihre vier Vereine der Voralb-Kooperation



Hans Schäfer
TSV Heiningen



Jürgen Gassenmayer
GSV Dürnau



Wolfgang Zinser
TSV Bad Boll



Wilfried Eitle
TSV Eschenbach

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Bad Boll

Kursnummer: **B-2-21-001**

☯ 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: 27.09.2021

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-2-21-002**

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

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Bad Boll

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:	20.09.2021
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-2-21-003**

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:	14.09.2021
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr
Zielgruppe:	Senioren mit und ohne Handicap
Ort:	Altes Schulhaus, Atelier (Kirchplatz 6) in Bad Boll
Mitzubringen:	Freude an Bewegung, ABS Socken, bequeme Kleidung
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 60,00 €

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Bad Boll

Kursnummer: **B-2-21-004**

ZUMBA® fitness

Leitung: Karin Maier, ZUMBA®-Instructor, Fitnesstrainer C-Lizenz

ZUMBA® für Frauen und Männer / Einsteiger und Fortgeschrittene

ZUMBA® ist ein Workout aus Fitness- und Tanzbewegungen zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Bewegungsabläufe mit niedriger und hoher Intensität werden zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining auf mitreißender Musik.

Tänzerische oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Spür die heißen Rhythmen bei der Tanz-Fitness-Party und genieß dieses Workout voller Spaß und Lebensfreude.



Kursdauer:	10 Abende
Kursbeginn:	08.10.2021
Zeit:	Fr., 19:30 – 20:30 Uhr
Zielgruppe:	Alle Altersgruppen ab 16 Jahren, mit und ohne Vorkenntnisse
Ort:	Alte Schulsporthalle in Bad Boll
Infos:	zumba@tsvbadboll.de
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 80,00 €

Kursnummer: **D-2-21-001**



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., 14:30 – 15:30 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-2-21-002**

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:	13.09.2021	
Zeit:	Mo., 20:15 – 21:30 Uhr	
Ort:	Kornberghalle	
Teilnehmerzahl:	maximal 20	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	54,00 €
	Nichtmitglieder	110,00 €

Kursnummer: **D-2-21-003**

Functional Fitness Zirkel

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

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer:	12 Abende	
Kursbeginn:	15.09.2021	
Zeit:	Mi., 20:00 – 21:15 Uhr	
Ort:	Kornberghalle	
Teilnehmerzahl:	maximal 20	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	54,00 €
	Nichtmitglieder	110,00 €

Kursnummer: **D-2-21-004**

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:	12 Abende
Kursbeginn:	14.09.2021
Zeit:	Di., 20:15 – 21:15 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Teilnehmerzahl:	maximal 10
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 39,00 € Nichtmitglieder 86,00 €

Kursnummer: **D-2-21-005**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNERBUND

Funktionelle Gymnastik

Leitung: Tina Müller Sport-u. Gymnastiklehrerin
Gernot Schäfer, 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:	12 Vormittage
Kursbeginn:	12.10.2021
Zeit:	Di., 08:45 – 09:45 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, Handtuch und Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 39,00 € Nichtmitglieder 86,00 €

Kursnummer: **D-2-21-006**



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.

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

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

Dieser 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:	15.09.2021
Zeit:	Mi., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, Handtuch, Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 54,00 € Nichtmitglieder 96,00 €



Kursnummer: **D-2-21-007**

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.

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

Kursdauer:	12 Abende
Kursbeginn:	14.10.2021
Zeit:	Do., 19:45 – 20:45 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke, Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 39,00 € Nichtmitglieder 86,00 €

Kursnummer: **D-2-21-008**

Mixed-Yoga

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

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer:	12 Vormittage
Kursbeginn:	15.10.2021
Zeit:	Fr., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke, Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 39,00 € Nichtmitglieder 86,00 €

Kursnummer: **D-2-21-009**

PILATES Basics Kurs

NEU für Frühaufsteher

Leitung: Kathrin Kurz, zertifizierte Pilates-Trainerin

PILATES – das Wohlfühltraining für Körper und Geist

Es ist so weit, wir bieten Euch einen Pilates Basics Kurs für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle die Lust auf Bewegung haben.

Was ist Pilates eigentlich?

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Ich biete Euch das Mattentraining an, dieses ist systematisch als Blocksysteem konzipiert, wobei die einzelnen Blöcke auf einen bestimmten Muskelfokus abzielen. Der aus Mönchengladbach stammende Erfinder dieser effizienten Trainingsmethode ist Joseph Pilates (1883–1967). Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern. Dabei folgen wir den 10 Pilates-Prinzipien wie Gleichgewicht, Fluss, Harmonie, Zentrierung, Effizienz, Kontrolle, Atmung, Konzentration, Präzision und Wahrnehmung.

Mitmachen kann jeder: Männer und Frauen - ALLE, die Spaß an Bewegung haben und etwas für Ihre stabilisierende Muskulatur, ausgeglichene Körperhaltung sowie körperliches und geistiges Gleichgewicht tun möchten. Gerade und auch gerne diejenigen, die mit Rückenproblemen zu tun haben und/oder körperlich schwere Arbeiten verrichten.

Pilates führt, ebenso wie Yoga, zu einem ganzheitlichen Körpergefühl. Nicht nur während des Trainings, sondern auch im Alltag wird der eigene Körper häufig viel intensiver wahrgenommen und in Folge besser „verstanden“. Stress wird abgebaut, der Körper wird fitter und geschmeidiger.

Seid überrascht, welches Leistungspotenzial ihr bereits am frühen Morgen mitbringt.

Wir freuen uns über jeden der dabei ist!

Kursdauer:	10 Vormittage
Kursbeginn:	16.09.2021
Zeit:	Do., 06:45 – 07:45 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Teilnehmerzahl:	maximal 10 (Warteliste wird angelegt)
Mitzubringen:	gute Laune, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Yoga-/Pilatesmatte und ein großes Handtuch
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 43,00 €

Kursangebote Herbst & Winter 2021 GSV Dürnau



Nichtmitglieder 89,00 €

Ein Zusatzkurs und Folgekurs ist in Planung.

Kursnummer: **D-2-21-010**

PILATES Basics Kurs

NEU für Frühaufsteher

Leitung: Kathrin Kurz, zertifizierte Pilates-Trainerin

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer: 10 Vormittage

Kursbeginn: 17.09.2021

Zeit: Fr., 06:30 – 07:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum Kornberghalle

Teilnehmerzahl: maximal 10 (Warteliste wird angelegt)

Mitzubringen: gute Laune, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Yoga-/Pilatesmatte und ein großes Handtuch

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 43,00 €
Nichtmitglieder 89,00 €

Ein Zusatzkurs und Folgekurs ist in Planung.

volksbank-goeppingen.de

Beste Bank vor Ort

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Zum dritten Mal in Folge!

Ihre qualifizierte Beratung ist uns wichtig.

Daher freut es uns sehr, dass wir von der Gesellschaft für Qualitätsprüfung zum dritten Mal in Folge als „Beste Bank vor Ort“ für unsere Beratungsqualität ausgezeichnet wurden.



Kursnummer: **E-2-21-001**

Power-Fitnesskurs für Frauen und Männer

Leitung: Daniela Neumann

Ein abwechslungsreiches Fitnesstraining 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:	12 Abende
Kursbeginn:	13.09.2021
Zeit:	Mo., 19:30 – 20:30
Ort:	Technotherm Halle Eschenbach
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 60,00 €

☞ Ein Folgekurs ist ab Januar möglich!

Kursnummer: **E-2-21-002**

Tanz Fitness mit Hula Hoop Reifen

NEU

Leitung: Rebecca Hein, ZUMBA®-Instructor

Ein neues und effektives Tanz-Fitness-Workout mit dem Hula Hoop Reifen erwartet euch.

Dabei musst Du nicht tanzen können. Du musst nur Deinen Körper bewegen und mir folgen.

Lasst Euch begeistern von exotischen Rhythmen mit lateinamerikanischen und internationalen Beats. Einfaches Lernen, viel Bewegung und Riesenspaß bei abwechslungsreicher Musik sind garantiert.

Da es für jedes Alter, jede Größe und jedes Fitnesslevel einen passenden Reifen gibt, solltet ihr euren eigenen Hula Hoop Reifen mitbringen!

Einmal „Schnuppern“ kostet nichts,

Kursdauer:	12 Abende
Kursbeginn:	15.09.2021
Zeit:	Mi., 17:30 – 18:30 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Mitzubringen:	Handtuch, Getränk
Mindestteilnehmerzahl:	8

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	36,00 €
	Nichtmitglieder	72,00 €

☞ Ein Folgekurs ist ab Januar möglich!

Kursnummer: **E-2-21-003**

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: 12 Abende

Kursbeginn: 15.09.2021

Zeit: Mi., 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Technotherm-Halle Eschenbach

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	36,00 €
	Nichtmitglieder	72,00 €

☞ Ein Folgekurs ist ab Januar möglich!

Kursnummer: **E-2-21-004**



**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: 12 Abende

Kursbeginn: 15.09.2021

Zeit: Do., 19:00 – 20:00 Uhr

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Eschenbach



Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach	
Mitzubringen:	Handtuch und Getränk	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	36,00 €
	Nichtmitglieder	72,00 €

☞ Ein Folgekurs ist ab Januar möglich!

Kursnummer: **E-2-21-005**



**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 Krafeeinheiten 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:	12 Abende	
Kursbeginn:	15.09.2021	
Zeit:	Do., 20:00 – 21:00 Uhr	
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach	
Mitzubringen:	Handtuch und Getränk	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	36,00 €
	Nichtmitglieder	72,00 €

☞ Ein Folgekurs ist ab Januar möglich!

Sport- und Bewegungsschule für Kinder

Leitung: N.N.

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.

Achtung: Sofern die Voralbhalle zum Kursstart noch nicht zur Verfügung steht, finden alle Kurse der Sport- und Bewegungsschule zunächst einmal in unserer TSV-Halle statt. Dadurch können sich dann bei manchen Kursen geringfügige Änderungen bei den Kurszeiten ergeben!

Kursnummer: **H-2-21-001**

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

1 x wöchentlich (freitags)

Kursdauer:	16 Nachmittage	
Kursbeginn:	17.09.2021	
Zeit:	Fr., 15:00 – 16:00 Uhr	
Ort:	Voralbhalle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	35,20 €
	Nichtmitglieder	81,60 €

Kursnummer: **H-2-21-002**

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

1 x wöchentlich (montags)

Kursdauer: 18 Vormittage

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Kursbeginn:	13.09.2021	
Zeit:	Mo., 10:30 – 11:30 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	39,60 €
	Nichtmitglieder	91,80 €

Kursnummer: **H-2-21-003**

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

1 x wöchentlich (montags)

Kursdauer:	18 Vormittage	
Kursbeginn:	13.09.2021	
Zeit:	Mo., 09:30 – 10:30 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	39,60 €
	Nichtmitglieder	91,80 €

Kursnummer: **H-2-21-004**

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

2 x wöchentlich (mittwochs und freitags)

Kursdauer:	33 Nachmittage	
Kursbeginn:	15.09.2021	
Zeit:	Mi., 14:00 – 15:00 Uhr und Fr. 14:00 – 15:00 Uhr	
Ort:	Voralbhalle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	68,80 €
	Nichtmitglieder	159,60 €

Kursnummer: **H-2-21-005**

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

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	17 Nachmittage	
Kursbeginn:	15.09.2021	
Zeit:	Mi., 14:00 – 15:00 Uhr	
Ort:	Voralbhalle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	37,40 €
	Nichtmitglieder	86,70 €

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Kursnummer: **H-2-21-006**

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

1 x wöchentlich (freitags)

Kursdauer:	16 Nachmittage	
Kursbeginn:	17.09.2021	
Zeit:	Fr., 14:00 – 15:00 Uhr	
Ort:	Voralbhalle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	35,20 €
	Nichtmitglieder	81,60 €

Kursnummer: **H-2-21-007**

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

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	17 Nachmittage	
Kursbeginn:	15.09.2021	
Zeit:	Mi., 15:00 – 16:00 Uhr	
Ort:	Voralbhalle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	37,40 €
	Nichtmitglieder	86,70 €

Kursnummer: **H-2-21-008**

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

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	17 Nachmittage	
Kursbeginn:	15.09.2021	
Zeit:	Mi., 16:00 – 17:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	37,40 €
	Nichtmitglieder	86,70 €

Kursnummer: **H-2-21-009**

PREMIUM-KURS

ZUMBA® Kids (7 – 11 Jahre)

Leitung: Jennifer Stähle, ZUMBA®-Instructor und
ZUMBA® Kids und Kids Jr.

NEU!



Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Der speziell für Kinder entwickelte ZUMBA® Kids-Kurs ist ein energiegeladener Fitness-Party-Spaß mit kinderfreundlichen Choreographien zu Musik, die Kinder lieben. Von den Wirkungen, die das Programm auf Kinder hat, werden auch Eltern begeistert sein: Die Konzentration und das Selbstbewusstsein der Kinder werden gefördert, der Stoffwechsel wird angeregt und die Koordination verbessert. Auch weitere wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie Gedächtnistraining, das Fördern der Kreativität, Teamwork und Respekt sind im Kurs beinhaltet. Das wichtigste dabei ist jedoch, dass der Spaß stets im Vordergrund steht.

Kursdauer:	10 Nachmittage
Kursbeginn:	16.09.2021
Zeit:	Do., 17:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 25,00 € Nichtmitglieder 54,00 €

☞ Kostenloses und unverbindliches Schnuppern ist gerne möglich!
In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: **H-2-21-010**

Le Parcours Basiskurs

PREMIUM-KURS

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:	17 Nachmittage
Kursbeginn:	14.09.2021
Zeit:	Di., 16:00 – 17:15 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 75,50 € Nichtmitglieder 163,90 €

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Kursnummer: **H-2-21-011**

Le Parcours für Fortgeschrittene

PREMIUM-KURS

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:	22 Nachmittage
Kursbeginn:	14.09.2021
Zeit:	Di., 17:15 – 18:30 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 75,50 € Nichtmitglieder 163,90 €

Kursnummer: **H-2-21-012**

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:	14 Abende
Kursbeginn:	01.10.2021
Zeit:	Fr., 17:30 – 19:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 46,20 € Nichtmitglieder 107,10 €

☞ Kostenloses und unverbindliches Schnuppern ist gerne möglich!

Kursnummer: **H-2-21-013**

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

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

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:	17 Abende	
Kursbeginn:	14.09.2021	
Zeit:	Di., 18:00 – 19:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	52,70 €
	Nichtmitglieder	117,30 €

Kursnummer: **H-2-21-014**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer:	17 Abende	
Kursbeginn:	14.09.2021	
Zeit:	Di., 19:00 – 20:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	52,70 €
	Nichtmitglieder	117,30 €

Kursnummer: **H-2-21-015**

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:	16 Abende	
Kursbeginn:	16.09.2021	
Zeit:	Do., 17:30 – 19:00 Uhr	
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder (Erwachsen)	74,40 €
	Basispreis für Mitglieder (Jugendlich)	52,80 €
	Nichtmitglieder (Erwachsen)	165,60 €
	Nichtmitglieder (Jugendlich)	122,40 €

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Kursnummer: **H-2-21-016**

Afterwork-Fitness

NEU! PREMIUM-KURS

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und 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:	10 Abende
Kursbeginn:	16.09.2021
Zeit:	Do., 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 40,60 € Nichtmitglieder 94,00 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: **H-2-21-017**

All-Inclusive-Package

NEU! PREMIUM-KURS

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

Ein herausforderndes Ganzkörper-Workout, dass 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:	10 Abende
Kursbeginn:	16.09.2021
Zeit:	Do., 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 40,60 € Nichtmitglieder 94,00 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Kursnummer: H-2-21-018



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER BUND

Total Body Workout

PREMIUM-KURS

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und 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:	10 Vormittage
Kursbeginn:	15.09.2021
Zeit:	Mi., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 40,60 € Nichtmitglieder 94,00 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: H-2-21-019



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER BUND

Step am Vormittag and more

PREMIUM-KURS

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und 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:	10 Vormittage
Kursbeginn:	16.09.2021
Zeit:	Do., 09:00 – 10:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 61,00 € Nichtmitglieder 141,00 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Kursnummer: **H-2-21-020**

Body-Shaping mit Bauch-Beine-Po

NEU! PREMIUM-KURS

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und 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:	10 Abende
Kursbeginn:	13.09.2021
Zeit:	Mo., 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 40,60 € Nichtmitglieder 94,00 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: **H-2-21-021**

Step and more

NEU! PREMIUM-KURS

Leitung: Ramona Hörner, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention und 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:	10 Abende
Kursbeginn:	13.09.2021
Zeit:	Mo., 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 60,90 € Nichtmitglieder 141,00 €

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Kursnummer: **H-2-21-022**

PREMIUM-KURS

ZUMBA® für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Jennifer Stähle, ZUMBA®-Instructor und
ZUMBA® Kids und Kids Jr.



ZUMBA® ist ein Workout, das eigentlich gar nicht als solches empfunden wird. Bewegungsabläufe mit niedriger und hoher Intensität werden zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining auf mitreißende Musik kombiniert, bei dem jeder sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Für das Mitmachen sind weder tänzerische Erfahrungen noch irgendwelche besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich.

Kursdauer:	10 Abende
Kursbeginn:	16.09.2021
Zeit:	Do., 18:00 – 19:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 35,50 € Nichtmitglieder 74,00 €

☞ Kommen Sie zum Kostenlosen und unverbindlichen Schnuppern!
In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: **H-2-18-023**

Yogilates

PREMIUM-KURS

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:	10 Abende
Kursbeginn:	12.09.2021
Zeit:	Mi., 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 38,00 € Nichtmitglieder 90,00 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Kursnummer: **H-2-18-024**

Vinyasa Power Yoga, Level 1-2

PREMIUM-KURS

Leitung: Helena Kirchner, Yoga-Trainerin

Vinyasa Power Yoga ist eine moderne, kraftvolle Yoga Art, bei der die Atemübungen und Meditation bewusst weggelassen werden. Die Körperpositionen (Asanas) werden mit dem Fluss der Atmung synchronisiert und in einer fließenden Sequenz zusammengehalten, die durch passende Musik begleitet wird. Diese Yoga-Form hebt das Energieniveau, die Übungen lockern und festigen zugleich das Muskelsystem und bewirken mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Die Vinyasas (atem-synchrone Bewegungen) erzeugen eine tiefe reinigende Wärme. Die inneren Organe werden gekräftigt und entgiftet. Am Ende der Stunde gibt es eine Tiefenentspannung.

Kursdauer:	10 Abende
Kursbeginn:	12.09.2021
Zeit:	Mi., 17:15 – 18:15 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 38,00 € Nichtmitglieder 90,00 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: **H-2-21-025**

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:	16 Abende
Kursbeginn:	16.09.2021

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

Zeit:	Do., 19:30 – 20:30 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum im Haus in der Breite!	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	49,60 €
	Nichtmitglieder	110,40 €

Kursnummer: **H-2-21-026**

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

Kursdauer:	17 Vormittage	
Kursbeginn:	14.09.2021	
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum im Haus in der Breite!	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	52,70 €
	Nichtmitglieder	117,30 €

Kursnummer: **H-2-21-027**

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 be-

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

trieben 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:	10 Vormittage
Kursbeginn:	15.09.2021
Zeit:	Mi., 10:00 – 11:30 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 46,00 € Nichtmitglieder 105,00 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: **H-2-21-028**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER BUND

Fit in den Tag – das Fitnessprogramm + / - 50

PREMIUM-KURS

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:	17 Vormittage
Kursbeginn:	14.09.2021
Zeit:	Di., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 69,00 € Nichtmitglieder 159,80 €

☞ In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: **H-2-21-029**



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER BUND

Seniorenfitness + / - 70

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

Kursangebote Herbst & Winter 2021 TSV Heiningen

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:	17 Vormittage
Kursbeginn:	14.09.2021
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 69,00 € Nichtmitglieder 159,80 €



GESUNDNAHE

Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter aok.de/bw/gesundheitsangebote

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Flis

© 2021 AOK - www.aok.de

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
Sprechzeiten: Mo., 17:00 –18:00 Uhr im Regieraum der Technotherm-Halle

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:

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 2021/22 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 2022 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 300,00 € 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**

