

Kursprogramm

Herbst & Winter 2024 im Voralbgebiet



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



Pluspunkt
Gesundheit 
DEUTSCHER TURNER-BUND



Gemeinsame Kursangebote Herbst & Winter 2024

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

Liebe Sporttreibende, liebe Sportinteressierte,

wenn von Sport die Rede ist, denken viele Menschen in erster Linie an die medialen Großereignisse wie Welt- und Europameisterschaften oder die Olympischen Spiele.

So groß die Begeisterung über solche Events ist, viel wichtiger sollte eine ganz andere Form von Breitenwirkung erscheinen, für die wir als Vereine stehen, nämlich Sport und Bewegung als segensreiche und das menschliche Dasein begleitende Lebensform.

Und tatsächlich ist der Vereinssport etwas ungeheuer wertvolles: Er bietet enorm viel für Menschen jeden Alters und sorgt nicht nur für körperliche Gesundheit, sondern auch für seelisches Wohlbefinden.

Wir möchten Sie daher auch ganz herzlich dazu einladen, sich durch die Vielfalt an unterschiedlichen Bewegungsangeboten in unserem gemeinsamen Kursprogramm inspirieren und zum Mitmachen anregen zu lassen. Und: Wer in einem unserer vier Vereine Mitglied ist, kann auch vereinsübergreifend die Kursangebote der anderen drei Kooperationsvereine zu den erheblich günstigeren Mitgliederkonditionen besuchen – es lohnt sich also, für alle, die bislang noch keinem unserer Vereine angehören, die Gelegenheit zu nutzen, jetzt einen Antrag auf Mitgliedschaft zu stellen.

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



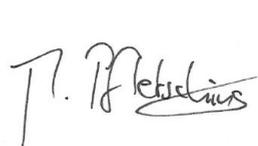
Klaus Zeller
TSV Heiningen



Jürgen Gassenmayer
GSV Dürnau



Wolfgang Zinser
TSV Bad Boll



Markus Pflöschinger
TSV Eschenbach

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.

Das Ehrenamt im Sport – ein echter Gewinn für alle!

Rund 30 Millionen Deutsche sind ehrenamtlich aktiv – und das in enorm vielen Bereichen. Dazu gehören Kultur- und Musikvereine, Umweltprojekte, im Pflege- und Gesundheitsbereich, in der Politik, in der Kirche, in der Landschaftspflege, im Tierschutz und, und und. Diese ausgeprägte Ehrenamtskultur ist etwas ganz besonders wertvolles und weltweit einzigartig – tatsächlich werden wir in vielen anderen Ländern richtiggehend darum beneidet!

Ein wichtiger und ganz besonders beliebter Einsatzbereich ist dabei der organisierte Sport und das bürgerschaftliche Engagement in Sportvereinen und -verbänden. Denn dort herrscht eine solche Vielfalt an wahrzunehmenden Aufgaben, dass für jeden und jede etwas dabei ist, das den eigenen Interessen und Fähigkeiten entspricht und daher auch ganz einfach viel Spaß bereiten kann: angefangen von der Betreuung von Sportlern jeden Alters in der Übungsstunde, beim Training und im Wettkampf bis hin zu vielfältigen organisatorischen und Führungsaufgaben auf fach- oder allgemeinsportlicher Ebene. Und das alles im Team, gemeinsam mit vielen netten Leuten, deren Herz für den Sport schlägt und die Freude daran haben, ihre Freizeit sinnvoll für gemeinnützige Aktivitäten zu nutzen. Dabei gibt es viel zu entdecken und auszuprobieren und reichlich Chancen, sich auch persönlich weiter zu entwickeln. Der Slogan einer Kampagne des Bundes bringt es auf den Punkt: „Ehrenamt – Du machst den Unterschied!“

Neugierig geworden? Wir, die vier Voralb-Vereine, würden uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme freuen und stehen für weitere Auskünfte und Informationen gerne zur Verfügung!

Kursnummer: **B-2-24-001**

☯ 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: 30.09.2024

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-2-24-002**

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 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: 16.09.2024
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-2-24-003**

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: 17.09.2024
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-2-24-004**

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:	16.09.2024
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

Immer für Sie
erreichbar:
0800 1 265 265*

Das medizinische Infotelefon AOK-Clarimedis.

Lassen Sie sich einfach, vertraulich und kompetent von unserem
medizinisch ausgebildeten Clarimedis-Team beraten.

Mehr über AOK-Clarimedis erfahren aok.de/bw/clarimedis

*Rufen Sie 24/7 kostenlos an unter 0800 1 265 265.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Clarimedis

Kursnummer: **D-2-24-001**



zertifiziertes Gesundheitsangebot

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-2-24-002**



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 23. September 2024 statt.

Kursdauer:	12 Vormittage
Kursbeginn:	30.09.2024
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-2-24-003**

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.

Ein kostenloses Schnuppertraining findet am 16. 09.2024 statt.

Kursdauer:	12 Abende
Kursbeginn:	07.10.2024
Zeit:	Mo., 20:00 – 21:15 Uhr
Ort:	Kornberghalle
Teilnehmerzahl:	maximal 20
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 110,00 €

Kursnummer: **D-2-24-004**



Gesundheitstraining mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft & Beweglichkeit

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

NEU!

„Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ bezeichnet ein Programm für präventives Ganzkörpertraining und zielt darauf ab, relevante physische Faktoren zu stärken sowie einen gesunden Lebensstil zu vermitteln.

In einem abwechslungsreichen Programm wird den Teilnehmern gezeigt, Bewegungen effizienter zu gestalten sowie Fehlhaltungen und muskuläre Verspannungen zu vermeiden.

„Gesundheitstraining“ beinhaltet neben dem Aufwärmen, auch Alltagstraining, Ganzkörperkräftigung und Entspannung.

Dieses Programm ist mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" ausgezeichnet und von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert, somit sind die Kursgebühren von der Krankenkasse erstattungsfähig.

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

Kursdauer:	12 Vormittage
Kursbeginn:	24.09.2024
Zeit:	Di., 08:45 – 09:45 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, Handtuch und Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 97,00 €

Kursnummer: **D-2-24-005**

Tai-Chi für Anfänger und Fortgeschrittene

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.

Da die Tai Chi Form ohne jegliche Kraftanstrengung ausgeführt wird, stellt Sie so eine Übungsabfolge dar, die bis hohe Alter praktiziert werden kann. Der Tai Chi Übende erfährt relativ schnell eine Verbindung von Vitalität, Geist und Willen.

Kursdauer:	13 Abende
Kursbeginn:	15.10.2024
Zeit:	Di., 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Teilnehmerzahl:	maximal 10
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 44,00 € Nichtmitglieder 93,00 €

Kursnummer: **D-2-24-006**



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:	25.09.2024
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-2-24-007**

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 Be-

wegungsmuster 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:	14 Abende
Kursbeginn:	11.09.2024
Zeit:	Mi., 20:00 – 21:15 Uhr
Ort:	Kornberghalle
Teilnehmerzahl:	maximal 20
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 64,00 € Nichtmitglieder 128,00 €

Kursnummer: **D-2-24-008**

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.

Kursdauer:	12 Abende
Kursbeginn:	19.09.2024
Zeit:	Do., 19:45 – 20:45 Uhr
Ort:	Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke, Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 87,00 €



Kursnummer: **D-2-24-009**

Mixed-Yoga

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

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer:	12 Vormittage
Kursbeginn:	20.09.2024
Zeit:	Fr., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Mitzubringen:	Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke, Getränk
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 87,00 €

Wir sind bereit! Sie auch?

Jetzt wechseln zur besten Bank vor Ort!



volksbank-goeppingen.de

Jetzt
wechseln!



Kursnummer: **E-2-24-001**

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:	14 Abende
Kursbeginn:	09.09.2024
Zeit:	Mo., 19:30 – 20:30
Ort:	Technotherm Halle Eschenbach
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 49,00 € Nichtmitglieder 98,00 €

Kursnummer: **E-2-24-002**



Fit your Body

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

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:	14 Abende
Kursbeginn:	11.09.2024
Zeit:	Mi., 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 49,00 € Nichtmitglieder 98,00 €

Kursnummer: **E-2-24-003**



**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: 13 Abende
Kursbeginn: 12.09.2024
Zeit: Do., 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Technotherm-Halle Eschenbach
Mitzubringen: Handtuch und Getränk
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 45,50 €
Nichtmitglieder 91,00 €

Kursnummer: **E-2-24-004**

4XF 
Functional Training



**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: 13 Abende
Kursbeginn: 12.09.2024
Zeit: Do., 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Technotherm-Halle Eschenbach
Mitzubringen: Handtuch und Getränk
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 45,50 €
Nichtmitglieder 91,00 €

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-2-24-001**

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

1 x wöchentlich (freitags)

Kursdauer:	17 Nachmittage
Kursbeginn:	13.09.2024
Zeit:	Fr., 15:00 – 16:00 Uhr
Ort:	Voralbhalle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 48,35 € Nichtmitglieder 96,70 €

Kursnummer: **H-2-24-002**

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

1 x wöchentlich (montags)

Kursdauer:	17 Vormittage
Kursbeginn:	09.09.2024
Zeit:	Mo., 09:30 – 10:30 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 48,35 € Nichtmitglieder 96,70 €

Kursnummer: **H-2-24-003**

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

2 x wöchentlich (mittwochs und freitags)

Kursdauer: 35 Nachmittage
Kursbeginn: 11.09.2024
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 94,15 €
Nichtmitglieder 188,30 €

Kursnummer: **H-2-24-004**

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

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer: 18 Nachmittage
Kursbeginn: 11.09.2024
Zeit: Mi., 14:00 – 15:00 Uhr
Ort: TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 50,90 €
Nichtmitglieder 101,80 €

Kursnummer: **H-2-24-005**

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

1 x wöchentlich (freitags)

Kursdauer: 17 Nachmittage
Kursbeginn: 13.09.2024
Zeit: Fr., 14:00 – 15:00 Uhr
Ort: Voralbhalle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 48,35 €
Nichtmitglieder 96,70 €

Kursnummer: **H-2-24-006**

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

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	18 Nachmittage
Kursbeginn:	11.09.2024
Zeit:	Mi., 15:00 – 16:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 50,90 € Nichtmitglieder 101,80 €

Kursnummer: **H-2-24-007**

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

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	18 Nachmittage
Kursbeginn:	11.09.2024
Zeit:	Mi., 16:00 – 17:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 50,90 € Nichtmitglieder 101,80 €

Kursnummer: **H-2-24-008**

Outdoor-Action für Kids ab 10 Jahren

NEU!

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Ein Angebot, zugeschnitten auf Kinder ab 10 Jahren, die Spaß an der Bewegung haben, aber sich nicht auf eine bestimmte Sportart festlegen lassen möchten und Freude daran haben, sich draußen zu bewegen. Und wenn einmal das Wetter schlecht sein sollte, weichen wir einfach in die TSV-Halle aus. Dabei ist Vielfalt Trumpf – lasst euch überraschen!

Kursdauer:	10 Nachmittage
Kursbeginn:	10.09.2024
Zeit:	Di., 15:30 – 17:00 Uhr
Ort:	Treffpunkt beim ersten Mal: TSV-Sportplatz im Reusch
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 81,50 € Nichtmitglieder 163,00 €

 In Absprache mit der Übungsleiterin ist eine Verlängerung des Kursangebots möglich

Kursnummer: **H-2-24-009**

Rope Skipping

NEU!

Leitung: Hannah Oehlschläger, Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Rope Skipping ist ein sehr intensives und forderndes Ausdauertraining, das zudem eine kräftigende Funktion besitzt und das koordinative Vermögen schult. In diesem Kurs kann entdeckt werden, welche Möglichkeiten in dem Fitnessstraining mit dem Sprungseil stecken. Ein ganz spezielles und facettenreiches Power-Workout für Jugendliche und Erwachsene, das richtig Laune macht!

Kursdauer:	10 Abende
Kursbeginn:	09.09.2024
Zeit:	Mo., 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 112,00 €

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

Kursnummer: **H-2-24-010**

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:	18 Abende
Kursbeginn:	10.09.2024
Zeit:	Di., 18:00 – 19:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 67,10 € Nichtmitglieder 134,20 €

Kursnummer: **H-2-24-011**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer:	18 Abende
Kursbeginn:	10.09.2024
Zeit:	Di., 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 67,10 € Nichtmitglieder 134,20 €

Kursnummer: **H-2-24-012**

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:	17 Abende
Kursbeginn:	12.09.2024
Zeit:	Do., 17:30 – 19:00 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder (Erwachsen) 93,00 € Basispreis für Mitglieder (Jugendlich) 70,00 € Nichtmitglieder (Erwachsen) 186,00 € Nichtmitglieder (Jugendlich) 140,00 €

Kursnummer: **H-2-24-013**

High Intensity Fitness

NEU!

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Für alle, die gleich zur Sache kommen wollen. Nach einem gezielten und effektiven Aufwärmprogramm wird der Körper so richtig auf Hochtouren gebracht, die Fettverbrennung angekurbelt, die Muskelfasern aktiviert und die Bildung von Muskelwachstumshormonen aktiviert. Dabei findet das Workout, das für Fitnessfans, die sich schon jetzt auf einer mittleren bis fortgeschrittenen Belastungsstufe befinden, zu explosiven Powersongs statt, die so richtig Lust auf intensive Bewegung ma-

chen. Und ein direktes Feedback und intensives Coaching, ähnlich wie beim Personal Training, sorgen für einen optimalen Trainingserfolg.

Kursdauer:	10 Abende	
Kursbeginn:	10.09.2024	
Zeit:	Di., 20:00 – 20:45 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	43,25 €
	Nichtmitglieder	86,50 €

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

Kursnummer: **H-2-24-014**

Best of Gesundheitsfitness

NEU!

Leitung: Sabine Keim, u. a. DOSB-Übungsleiterin B Gesundheitstraining, DTB-Rückentrainerin, Mentalcoach und Entspannungscoach

Dieser Kurs bietet das ideale Bewegungsangebot für Frauen, die die Abwechslung lieben, ihre Gesundheit verbessern sowie ihren Körper kräftigen und fit halten möchten. Dabei werden verschiedene Methoden kombiniert, um ein ganzheitliches Training zu bieten, wie z.B.:

Pilates: die Stärkung der Körpermitte und Verbesserung der Haltung. Core & Stability: Kräftigung der tiefliegenden Muskeln für eine bessere Stabilität.

Funktionelles Training: Alltagsnahe Übungen zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Training mit Gewichten: Intensives Training für den Muskelaufbau.

Flowing Athletix: Eine Kombination aus Yoga ähnlichen Flows, HIT-Training, Stille und Atmen.

Die Einheiten werden mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet, um die Beweglichkeit zu erhöhen und die innere Ruhe zu fördern.

Die ersten beiden Einheiten am 11.09. und 18.09. sind zum unverbindlichen Schnuppertraining gedacht. Die restlichen Kursstunden folgen nach einer zweiwöchigen Pause ab dem 09.10.2024.

Kursdauer:	12 Vormittage	
Kursbeginn:	11.09.2024	
Zeit:	Mi., 09:00 – 10:15 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	81,50 €
	Nichtmitglieder	163,00 €

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

Kursnummer: **H-2-24-015**

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

NEU!

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Die Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur der Wirbelsäule ist eine besonders wichtige und lohnende präventive Aufgabe für alle, denen das Wohl ihres zentralen Stützorgans am Herzen liegt. Aber auch Menschen, die bereits unter Rückenschmerzen leiden, können nicht selten ihre Beschwerden durch ein gezieltes und kontinuierliches Muskeltraining verringern oder gar ganz zum Verschwinden bringen.

Kursdauer:	10 Vormittage
Kursbeginn:	09.09.2024
Zeit:	Mo., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 112,00 €

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

Kursnummer: **H-2-24-016**

Beweglich und stabil

NEU!

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Das Wohlfühl-Programm für Körper, Geist und Seele, das wirklich für alle geeignet ist, die nach einem sanften, aber dennoch wirksamen und umfassenden gesundheitssportlichen Trainingsangebots suchen. Dabei kommen verschiedene Elemente und Übungen zum Einsatz, die u. a. aus dem Yoga, Tai-Chi und Pilates stammen und zu fließender Musik ausgeübt werden. Eine wichtige Bedeutung besitzt dabei die Kontrolle der Atmung und die Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper – beides zentrale Aspekte einer bewussten und achtsamen Lebensführung.

Kursdauer:	10 Vormittage
Kursbeginn:	11.09.2024
Zeit:	Mi., 10:30 – 11:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 112,00 €

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

Kursnummer: **H-2-24-017**

Fitness für Ausgeschlafene

NEU!

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Der frühe Vogel fängt den Wurm – ein vielseitiges Bewegungsangebot, bei dem Fitness mit aktiver Entspannung verbunden wird. Starten Sie in Ihren Tag mit viel positiver Energie!

Kursdauer:	10 Vormittage
Kursbeginn:	12.09.2024
Zeit:	Do., 07:00 – 08:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 112,00 €

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

Kursnummer: **H-2-24-018**

Afterwork-Fitness

NEU!

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

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 Vormittage
Kursbeginn:	12.09.2024
Zeit:	Do., 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 112,00 €

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

Kursnummer: **H-2-24-019**

Fit und aktiv im Verein: Funktionelles Training für den ganzen Körper **NEU!**

Leitung: Sabine Keim, u. a. DOSB-Trainerin B Gesundheitstraining, DTB-Rückentrainerin, Mentalcoach und Entspannungscoach

Bist du bereit, deine Fitness auf ein neues Level zu bringen? Unser Fitnesskurs im Sportverein ist genau wonach du suchst.

Egal, ob du schon länger trainierst oder gerade erst anfängst, dieser Kurs ist für alle geeignet, die motivierende 90 Minuten in der Gemeinschaft suchen. Wir bieten dir ein funktionelles und vielseitiges Training, das deinen ganzen Körper herausfordert, ihn fördert und stärkt. Angefangen von Ausdauer über Kraftausdauer, hin zu komplexen Einheiten und zu Elastizität - hier ist alles dabei. Die verschiedensten Trainingsmittel wie Langhanteln, Gewichte, Gymnastikbälle, Bänder, Balance-Pads werden gerne genutzt.

Lass und gemeinsam starten - fit und aktiv für den ganzen Körper.

Die ersten beiden Einheiten am 09.09. und 16.09. sind zum unverbindlichen Schnuppertraining gedacht. Die restlichen Kursstunden folgen nach einer zweiwöchigen Pause ab dem 07.10.2024.

Kursdauer:	14 Abende
Kursbeginn:	09.09.2024
Zeit:	Mo., 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 112,10 € Nichtmitglieder 124,20 €

Kursnummer: **H-2-24-020**

Outdoor-Fitness **NEU!**

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Hier erwartet Sie ein bunter Mix an Outdoor-Aktivitäten vom Wandern über Nordic Walking und Radfahren bis hin zu Funktionsgymnastik und vielem anderen. Motto: Hauptsache draußen! Und wenn einmal das Wetter nicht mitspielen sollte, ist das auch kein Problem – dann verlegen wir unsere Aktivitäten einfach einmal ausnahmsweise in die Halle.

Kursdauer:	10 Nachmittage
Kursbeginn:	09.09.2024
Zeit:	Mo., 16:00 – 17:30 Uhr
Ort:	Treffpunkt beim ersten Mal: Parkplatz vor der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	81,50 €
	Nichtmitglieder	163,00 €

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

Kursnummer: **H-2-24-021**

Yogilates

Leitung: Helena Kirchner, Yogalehrerin IFAA

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:	18 Abende	
Kursbeginn:	11.09.2024	
Zeit:	Mi., 18:30 – 19:30 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	83,30 €
	Nichtmitglieder	166,60 €

Kursnummer: **H-2-24-022**

Vinyasa Yoga – Level 1 und 2

Leitung: Helena Kirchner, Yogalehrerin IFAA

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 wohlthuende Tiefenentspannung.

Kursdauer:	18 Abende
Kursbeginn:	11.09.2024
Zeit:	Mi., 19:45 – 20:45 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 83,30 € Nichtmitglieder 166,60 €

Kursnummer: **H-2-24-023**

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:	14 Abende
Kursbeginn:	10.10.2024
Zeit:	Do., 19:30 – 20:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum im Haus in der Breite!
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 53,30 € Nichtmitglieder 106,60 €

Kursnummer: **H-2-24-024**

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:	15 Vormittage
Kursbeginn:	01.10.2024
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum im Haus in der Breite!
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 56,75 € Nichtmitglieder 113,50 €

Kursnummer: **H-2-24-025**

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:	19 Vormittage
Kursbeginn:	11.09.2024
Zeit:	Mi., 10:00 – 11:30 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 103,35 € Nichtmitglieder 206,70 €

Kursnummer: **H-2-24-026**

Fit in den Tag – das Fitnessprogramm + / - 50

Leitung: N. N. – zum Redaktionsschluss des Programmhefts leider noch nicht bekannt

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:	18 Vormittage
Kursbeginn:	10.09.2024
Zeit:	Di., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 96,80 € Nichtmitglieder 193,60 €

Kursnummer: **H-2-24-027**

Seniorenfitness + / - 70

Leitung: N. N. – zum Redaktionsschluss des Programmhefts leider noch nicht bekannt

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:	18 Vormittage
Kursbeginn:	10.09.2024
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 96,80 € Nichtmitglieder 193,60 €

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
E-Mail: info@gsv-duernau.de
Sprechzeiten: Mo., 18:00 – 19:30 Uhr

TSV Eschenbach

www.tsv-eschenbach.com

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

TSV Heiningen

www.tsv-heiningen.de

Geschäftsstelle: Kurzländstr. 5, 73088 Heiningen
Tel.: 07161/43440
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 2024/25 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 2025 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**

