

KURSLEITER*INNEN

Alle angebotenen Kurse werden von qualifizierten Trainer*innen geleitet:

Simone Hinkel
Zumba Gold und Zumba Fitness Instructor

Bianca Hofmann
DTB 2. Lizenzstufe: Sport in der Prävention, Herz-Kreislauf-Training, Haltung und Bewegung;
HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie.

Stefanie Kleinpaß
DTB 2. Lizenzstufe: Sport in der Prävention, Haltung und Bewegung;
HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Yoga-Lehrerin

Ute Körner-Kunz
Pilates Mattentrainerin

Kornelia Staudt
DTB Kursleiterin Pilates

Bernd Lachmann
DFLV A-Lizenz Fitness

Pamela Schoon
DBB 2. Lizenzstufe: Sport in der Prävention, Herz-Kreislauf-Training.

Ewelina Piatkov
DFLV A-Lizenz Fitness

Bettina Pilz
Zhineng Qi Gong Trainerin

GRUPPENLEITER*INNEN

Anette Kirsch-Altena
HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie.

Tanja Witt-Damm
HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie.

Michael Hammann
HBRS 2. Lizenzstufe: innere Organe und Orthopädie.

Harald Koop
Fachlehrer für Yoga und Atemtechnik (Pranayama)

Juliane Moll
HBRS 2. Lizenzstufe: innere Organe.

Eva Schmidt
HBRS 2. Lizenzstufe: innere Organe.

Henriette Walther
HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Kursleiterin Pilates.

Alina Schneider

Volker Weber

Tjark Thomas

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle:
TSV Friedberg-Fauerbach 1885 e.V.
Am Runden Garten 17 · 61169 Friedberg
Tel. 06031 - 62300 · Fax 06031 - 67 27 603
e-mail: tsvff@gmx.de

Stand Januar 2019 • Änderungen vorbehalten

KURSE UND TERMINE IM ÜBERBLICK:

Veranstaltungsort: vereinseigene Turnhalle oder für Wasseraktivitäten das Usa-Wellenbad

Tag	Kurs	Uhrzeit
Montag	Osteoporosesport *Kurs*	09.30 - 10.30 Uhr
	Leitung: Bernd Lachmann	
	Kraftraumtraining *Kurs*	10.30 - 11.30 Uhr
	Leitung: Bernd Lachmann	
	Yoga *Kurs*	16.45 - 17.45 Uhr
	Leitung: Stefanie Kleinpaß	
	REHA-Sport Orthopädie	16.45 - 17.45 Uhr
	Leitung: Tanja Witt-Damm	
	REHA-Sport Orthopädie	18.00 - 19.00 Uhr
	Leitung: Henriette Walther	
Dienstag	REHA-Sport Orthopädie	19.00 - 20.00 Uhr
	Leitung: Henriette Walther	
	Frauengymnastik 60+	20.00 - 21.00 Uhr
	Leitung: Anette Kirsch-Altena	
	Allroundfitness für Sportliche	20.00 - 21.00 Uhr
	Leitung: Bianca Hofmann	
	Body-Fit für Frauen *Kurs*	9.30 - 10.30 Uhr
	Leitung: Stefanie Kleinpaß	
	REHA-Sport Orthopädie	9.20 - 10.20 Uhr
	Leitung: Bianca Hofmann	
Mittwoch	REHA-Sport Orthopädie	10.30 - 11.30 Uhr
	Leitung: Juliane Moll	
	REHA-Sport Orthopädie	11.30 - 12.30 Uhr
	Leitung: Juliane Moll	
	REHA-Sport Wasser-Gymnastik	12.45 - 14.00 Uhr
	Leitung: Bianca Hofmann	
	REHA-Sport Wasser-Gymnastik	14.00 - 15.15 Uhr
	Leitung: Bianca Hofmann	
	Girls Body Fit ab Jahrgang 2004	17.30 - 18.30 Uhr
	Leitung: Bianca Hofmann	
Mittwoch	Functional Training für Frauen *Kurs*	19.30 - 20.30 Uhr
	Leitung: Pamela Schoon	
	Functional Training für Männer *Kurs*	20.30 - 21.30 Uhr
	Leitung: Bernd Lachmann	
	Zhineng Qi Gong *Kurs*	9.15 - 10.15 Uhr
	Leitung: Bettina Pilz	
	REHA-Sport Orthopädie	9.30 - 10.30 Uhr
	Leitung: Stefanie Kleinpaß	
	REHA-Sport Orthopädie	11.30 - 12.30 Uhr
	Leitung: Tanja Witt-Damm	
Mittwoch	Frauengymnastik 60+	15.00 - 16.00 Uhr
	Leitung: Anette Kirsch-Altena	
	Pilates I *Kurs*	16.15 - 17.15 Uhr
	Leitung: Ute Körner-Kunz	
	Pilates II *Kurs*	17.30 - 18.30 Uhr
	Leitung: Ute Körner-Kunz	
	Krafttraining für junge Erwachsene	20.30 - 22.00 Uhr
	Leitung: Tjark Thomas	

Donnerstag	Rücken-Fit *Kurs*	8.15 - 9.15 Uhr
	Rücken-Fit *Kurs*	9.30 - 10.30 Uhr
	Leitung: Ewelina Piatkov	
	REHA-Sport Orthopädie	10.45 - 11.45 Uhr
	Leitung: Henriette Walther	
	REHA-Sport Orthopädie	14.15 - 15.15 Uhr
	Leitung: Michael Hammann	
	Senioren sport	15.30 - 17.00 Uhr
	Leitung: N.N.	
	Pilates *Kurs*	16.30 - 17.30 Uhr
	Leitung: Kornelia Staudt	
	Zumba® Gold *Kurs*	17.45 - 18.45 Uhr
	Leitung: Simone Henkel	
	Koronarsport	19.00 - 20.30 Uhr
	Leitung: Juliane Moll, Eva Schmidt und Michael Hammann	
	Rücken-Fit zwei *Kurse* zur gleichen Zeit	20.30 - 21.30 Uhr
	Leitung: Stefanie Kleinpaß und Bianca Hofmann	
Freitag	Pilates *Kurs*	16.45 - 17.45 Uhr
	Leitung: Henriette Walther	
	Sportabzeichen	18.00 - 19.30 Uhr
	Mai - September auf dem Burgfeld	
	Leitung: Hans Moder	
	Sport und Geselligkeit für Männer	20.00 - 21.30 Uhr
	Leitung: Volker Weber	
Samstag	Krafttraining für junge Erwachsene	14.00 - 16.00 Uhr
	Tjark Thomas	
	Kraftraumtraining *Kurs*	17.15 - 18.15 Uhr
	Leitung: Bernd Lachmann	
Sonntag	Bosseln	18.00 - 19.30 Uhr
	Leitung: Valerie Volkov	

MITGLIEDSBEITRÄGE PRO JAHR:

Gültig ab Januar 2016	
Zahlung durch Abbuchung per Einzugsermächtigung	
Einmalige Aufnahmegebühr	25,- €
Minderjährige, bei Nachweis für volljährige Schüler, Auszubildende und Studenten	65,- €
Erwachsene	80,- €
Familien	190,- €
Senioren ab 65 Jahren	65,- €
Koronar- und REHA-Sport	
Für Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung kostenfrei ohne ärztliche Verordnung	130,- €

KURSGEBÜHREN:

Die Kurse umfassen jeweils 12 Übungseinheiten.	
TSV-Mitglieder:	20,- €
Gäste:	60,- €
Jahreskarte für alle Kurse:	100,- €
TSV-Mitglieder:	200,- €
Gäste:	200,- €



Lust auf Bewegung

Breitensport
Fitnesskurse
Rehasport



Nutzen Sie 4 Monate
unsere Kennenlernkarte

BODY-FIT FÜR FRAUEN

KURS

Abwechslungsreiches Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining mit verschiedenen Kleingeräten und Musik. Durch intensive Wiederholungen und anspruchsvolle Übungsvarianten werden alle großen Muskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur trainiert. Beendet wird jede Stunde mit Dehnungsübungen.

Leitung: Stefanie Kleinpaß

PILATES

KURS

Sehr wirkungsvolles Training für einen starken Rücken, eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine bessere Figur. In einem Übungsfluss erfolgt die Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung aller wichtigen Muskelgruppen und Gelenke. Bewegung und Atemtechniken führen zu einer wohligen Entspannung, fördern die Konzentrationsfähigkeit und steigern das innere Gleichgewicht.

Leitung: Ute Körner-Kunz, Kornelia Staudt und Henriette Walther

FUNCTIONALTRAINING FÜR FRAUEN KURS

Sie wollen beweglicher werden, Ihre Muskeln stärken und Ihr Herz-Kreislaufsystem fordern, haben aber keine Lust auf Fitnessstudio, dann sind Sie hier richtig. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und forderndes Training, das auch für Sporteinsteiger geeignet ist. In der Trainingsstunde wird ein effizientes Krafttraining, mit und ohne Kleingeräte (Hanteln, Pezzi-Ball, Medizinball etc.), zu temporeicher Musik gemacht.

Leitung: Pamela Schoon

RÜCKEN-FIT

KURS

Präventionstraining für einen starken Rücken und eine aufrechte Haltung. Durch intensives Training der Tiefenmuskulatur wird eine größere Gelenkstabilität und Bewegungssicherheit erreicht. Mit und ohne Kleingeräte werden durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen auch die tiefer liegenden kleinen Muskeln trainiert. Durch die Mobilisation der Wirbelsäule werden unbeweglich gewordene Strukturen aktiviert.

Tipps für den rückengerechten Alltag runden die Trainingseinheit ab.

Leitung: Stefanie Kleinpaß, Bianca Hofmann und Ewelina Piatkov

OSTEOPOROSESPORT

KURS

Sie leiden unter Osteoporose oder gehören zu den Risikogruppen, die Osteoporose gefährdet sind: dann sind Sport und Bewegung für Sie ein absolutes Muss. Über Bewegung können Sie Muskulatur aufbauen, über Belastung die Knochen stärken. Sport und Bewegung bekämpfen den Schmerz und bringen neue Vitalität. Bewegungsarmut hingegen unterfordert Muskeln und Knochen. Das richtige Maß an Bewegung und Belastung, insbesondere geeignetes Krafttraining, kann helfen Osteoporose vorzubeugen bzw. bereits aufgetretene Schädigungen in den Griff zu bekommen.

Leitung: Bernd Lachmann

FUNCTIONAL TRAINING FÜR MÄNNER KURS

Sie wollen wieder beweglicher werden, Ihre Muskeln stärken und Ihr Herz-Kreislaufsystem fordern, haben aber keine Lust auf Fitnessstudio, dann sind Sie hier richtig. Mit Functional Training zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates und Übungen mit dem Eigengewicht werden abwechslungsreiche Zirkel- und Satztrainingseinheiten gestaltet. Mit diesem Training, das auch für Sporteinsteiger geeignet ist, kann Mann dauerhaft seine Leistung verbessern. Ein mehrfacher Leichtathletikweltmeister in der Altersklasse M35 und M45 leitet Sie an, wie Sie mit wenig Zeitaufwand Muskeln aufbauen, Ihre Beweglichkeit verbessern und Ihr Herz-Kreislaufsystem fordern können.

Leitung: Bernd Lachmann

KRAFTTRAINING UNTER ANLEITUNG KURS

Sie trainieren im Krafraum der TSV-Halle mit einem breit gefächerten Gerätepark. In der Gruppe wird durch gezieltes Krafttraining die Fitness durch Muskelaufbau verbessert. Die Teilnehmer werden von einem mehrfachen Leichtathletikweltmeister in der Altersklasse M35 und M45 angeleitet. Es wird mit Stations- und Zirkeltraining im Kraftausdauer- und Muskelaufbaubereich trainiert. Deutliche Leistungsverbesserungen sind garantiert.

Leitung: Bernd Lachmann

ZHINENG QI GONG

KURS

Sie wollen den Körper mit sanften Bewegungen lockern und entspannen. Den Geist zur Ruhe bringen. Durch Bewegungs- und Atemübungen die Voraussetzungen im Körper schaffen, das Qi zu sammeln, zu nähren, zu stärken und frei im Körper zirkulieren zu lassen.

Dann trainieren sie nach Zhineng Qi Gong. Eine der bekanntesten, auch medizinisch anerkannten Qi Gong-Formen, die traditionelle Methoden und Lehren aus dem alten China mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint. Einfache, schnell erlernbare, fließenden Bewegungsabläufe bringen Körper, Geist, Emotionen und die Lebensenergie auf natürliche Weise wieder in Balance.

Leitung: Bettina Pilz

YOGA

KURS

Sie wollen zur Ruhe kommen und etwas für Körper und Geist, für mehr Beweglichkeit und Kraft, aber auch für mehr Eigen-Wahrnehmung und Gelassenheit tun. Dann ist Yoga das Richtige. Sie erlernen und machen die Yogaübungen frei von Erfolgsdruck und Leistungsdenken, Konzentration und Achtsamkeit sind dabei wichtig. Der stetige Wechsel von Konzentration und Loslassen/Nachspüren führt zu spürbarer geistiger Entspannung. Die Atmung wird immer wieder als energielenkendes Element gezielt eingesetzt. Kleine Meditationseinheiten runden die Stunde ab.

Leitung: Stefanie Kleinpaß

ZUMBA® GOLD

KURS

Zumba® Gold ist die einfachere Form von Zumba® Fitness und eignet sich daher auch sehr gut für Neueinsteiger. Das Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer und internationaler Musik ist ideal für aktive Menschen unterschiedlichen Alters, die Ihre Koordination und Kondition langsam aufbauen möchten. Es kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Ein Riesenspaß für alle, die ein etwas ruhigeres und gelenkschonenderes Training mit leicht zu erlernenden Tanzschritten suchen, um fit und in Bewegung zu bleiben.

Und es bleibt keine Zeit für bin ich gut genug und was werden wohl die andern denken.

Leitung: Simone Hinkel

REHA-SPORT ORTHOPÄDIE

Funktionsgymnastik für Menschen mit Belastungs- und Bewegungseinschränkungen des Stütz- und Bewegungsapparats, insbesondere des Rückens, der Schulterpartie, der Hüfte und des Knies. Unter Anleitung unserer erfahrenen REHA Übungsleiterinnen trainieren Sie Ihre Koordination, Ihre Kraft und Beweglichkeit und erreichen so eine verbesserte Alltagsmotorik und eine erhöhte Bewegungssicherheit. Ihre Körperwahrnehmung, die Fähigkeit zur Entspannung und die Freude an der Bewegung werden gefördert.

Leitung: Bianca Hofmann, Stefanie Kleinpaß, Juliane Moll, Henriette Walther, Tanja Witt-Damm, Michael Hammann

KORONARSPORT

Die Herzsportgruppe spricht Patienten mit chronischen Herz-Kreislauf-Krankheiten an, die sich auf ärztliche Verordnung unter Überwachung und Betreuung eines Herzgruppenarztes zum Sport treffen. Besonders geeignet ist der Herzsport für Patienten nach einem Herzinfarkt und längerfristiger Rehabilitation zur Wiedereingliederung in ein normales Leben. Die Bewegungs- und Sporttherapie bei Herzpatienten ist eine anerkannte Behandlungsmöglichkeit, um das erkrankte Herz zu trainieren und wieder belastbar zu machen.

Leitung: Juliane Moll, Eva Schmidt und Michael Hammann. Ein Arzt ist immer anwesend

REHA-SPORT WASSERGYMNASTIK

Gegen den Widerstand des Wassers eine Bewegung auszuführen erfordert einen erhöhten Kraftaufwand. Gleichzeitig geben wir einen Teil unseres Körpergewichts an das Wasser ab und können so viele Bewegungen einfacher ausführen. Wenn Sie auf sanfte Art Ihre Beweglichkeit und Kraftausdauer trainieren wollen und sich im Wasser wohlfühlen, sind Sie hier genau richtig!

Leitung: Bianca Hofmann
Diese Übungsstunden finden im Usa-Wellenbad statt

FRAUENGYMNASTIK 60+

Beweglichkeit an Körper und Geist zu erhalten und zu fördern, ist das Ziel dieser Sportstunden. Durch funktionelle Gymnastik zur Musik mit und ohne Kleingeräte halten wir die Muskulatur, Gelenke und Knochen aktiv, trainieren darüber hinaus Koordination und Kondition. Gedächtnis- und Gleichgewichtstraining sowie Sturzprophylaxe gehören selbstverständlich auch dazu. Bei all dem kommen die Geselligkeit und der Spaß auf keinen Fall zu kurz. Seien Sie gerne auch dabei - Sie sind herzlich willkommen!

Leitung: Anette Kirsch-Altena

SPORT UND GESELLIGKEIT FÜR MÄNNER

Für Männer ab 40 auch mit XXL-Körper, die Spaß am Basketballspielen haben und sich in die Gruppe mit Namen „Begnadete Körper“ einbringen möchten. Das Training beinhaltet neben dem Basketballspielen abwechslungsreiche Kräftigungs- und Dehnübungen sowie ein variables Zirkeltraining zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Nach dem Duschen sitzt Mann im Clubraum oder Kneipe zusammen.

Einmal im Jahr wird eine gemeinsame Wochenendtour organisiert.

Leitung: Volker Weber

BOSSSELN

Bosseln ist Stockschießen in der Turnhalle. Gespielt wird mit speziellen „Stöcken“, vergleichbar mit dem Holz-Eisstock, nur hat der Bossel-Stock Bürsten an der Unterseite. Ziel des Spiels ist es, den Bossel-Stock möglichst nahe an die sogenannte Daube zu bringen. Die Nähe zur Daube wird mit Punkten bewertet. Es spielen 2 Mannschaften gegeneinander. Treffsicherheit und Mannschaftstaktik sind das A und O des Spiels. Das macht nicht nur unheimlich viel Spaß, sondern trainiert außerdem die Bein-, Rücken- und Armmuskulatur.

Leitung: Valerie Volkov

ALLROUNDFITNESS FÜR SPORTLICHE

Unterstützt durch motivierende Musik und vor allem motivierende Trainer wird mit einem abwechslungsreichen Programm die Ausdauer trainiert sowie die Muskulatur gekräftigt. Hierzu werden neuste Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft verwendet wie Functional-Training, Core-Training und Stability-Training. Verschiedenste Hilfsmittel, wie eigener Krafraum, Stepper, Aero-Steps, Redondo-Bälle oder Flexi-Bars kommen hier zum Einsatz.

Leitung: Bianca Hofmann



Alle Angebote finden Sie unter
www.tsv-friedberg-fauerbach.net