

## KURSLEITER/INNEN

Alle angebotenen Kurse werden von qualifizierten Trainer/innen geleitet:

### 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

### Holger Beims

HBRS 2. Lizenzstufe: innere Organe.

### 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.

### 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 März 2018 • Änderungen vorbehalten

## KURSE UND TERMINE IM ÜBERBLICK:

Veranstaltungsort: vereinseigene Turnhalle oder für Wasseraktivitäten das Usa-Wellenbad

### 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

**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 und Alina Schneider

### Dienstag

**Body-Fit für Frauen \*Kurs\*** 9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Stefanie Kleinpaß

**REHA-Sport Orthopädie** 9.20 - 10.20 Uhr

Leitung: Bianca Hofmann

**REHA-Sport Orthopädie** 10.30 - 11.30 Uhr

**REHA-Sport Orthopädie** 11.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Juliane Moll

**REHA-Sport Wasser-Gymnastik** 12.45 - 14.00 Uhr

**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

**Functional Training für Frauen** 19.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Pamela Schoon

**Functional Training für Männer \*Kurs\*** 20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Bernd Lachmann

### Mittwoch

**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

**Frauengymnastik 60+** 15.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Anette Kirsch-Altena

**Pilates I \*Kurs\*** 16.15 - 17.15 Uhr

**Pilates II \*Kurs\*** 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Ute Körner-Kunz

**Kraftraining 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: Michael Hammann

**REHA-Sport Orthopädie** 14.15 - 15.15 Uhr

Leitung: Michael Hammann

**Seniorenport** 15.30 - 17.00 Uhr

Leitung: N.N.

**Pilates \*Kurs\*** 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Kornelia Staudt

**Koronarsport** 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Holger Beims, Juliane Moll, Eva Schmidt und Michael Hammann

**Rücken-Fit** 20.30 - 21.30 Uhr

**zwei \*Kurse\* zur gleichen Zeit**

Leitung: Stefanie Kleinpaß und Bianca Hofmann

### Freitag

**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

**Kraftraining 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: TSV-Mitglieder: 100,- €

Gäste: 200,- €



# Lust auf Bewegung



## Gesundheits-sportangebote



## BODY-FIT



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

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 und Kornelia Staudt

## 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



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 Piatkow

## OSTEOPOROSESPORT

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

## KURS

## 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

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

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

## 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

## 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: Holger Beims, Juliane Moll, Eva Schmidt und Michael Hammann. Ein Arzt ist immer anwesend

## AKTIVE SENIÖREN

Kraft und persönliche Ausdauer aufbauen bzw. erhalten mit den Geräten im Krafraum der Turnhalle. Abwechslungsreiches Zirkeltraining mit Stretch- und Gleichgewichtsübungen, Seil- und Ballgymnastik. Abschluss einer Übungseinheit mit Prellballspielen und gelegentlich Bosseln. Einmal im Monat nach dem Training Einkehr in eine gemütliche Gastwirtschaft.

Regelmäßige Radtouren von 2-4 Stunden und Durchführung von Tagestouren mit dem Rad.

## 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

## BOSSELN

Bosseln ist Stockschießen in der Turnhalle. Gespielt wird mit speziellen „Stöcken“, vergleichbar mit dem Holzeisstock, 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 Volkow

## 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 und Alina Schneider



Nimm Deine Herausforderung an!

Alle Angebote finden Sie unter [www.tsv-friedberg-fauerbach.net](http://www.tsv-friedberg-fauerbach.net)