

UNSERE TRAINER*INNEN

Anette Kirsch

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Kursleiterin Yoga

Barbara König-Guba

HBRS 2. Lizenzstufe: Neurologie und Orthopädie

Bernd Lachmann

DFLV A-Lizenz Fitness

Bettina Pilz

Zhineng Qi Gong Trainerin

Bianca Hofmann

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

Billie Marinkovic-Johanni

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie und innere Medizin, A-Lizenz Gesundheitstrainerin

Henriette Walther

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; Kursleiterin Pilates

Jan Klug

allgemeines Krafttraining

Magnus Jordan

Floorball

Mareike Leidecker

POUND® -Trainerin

Maren Habram

Bachelor Gesundheitsmanagement

Michael Hammann

HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin und Orthopädie

Norbert Fischer

HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin

Ruth Schaeff

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie

Sabine von Zitzewitz

Yogalehrerin

Simone Hinkel

ZUMBA® Gold und ZUMBA® Fitness Instructor

Stefanie Kleinpaß

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; DTB 2. Lizenzstufe: Sport in der Prävention, Haltung und Bewegung; Kursleiterin Yoga

Steffen Binner

Floorball für Kids

Susanna Bader

Peter Hess® Klangmassagepraktikerin, Klangentspannungskoach

Tanja Witt-Damm

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie

Thomas Seckler

Krafttraining

Tjark Thomas

allgemeines Krafttraining

Volker Weber

Leichtathletik C-Lizenz

Weitere Informationen erhältst Du in unserer Geschäftsstelle:

TSV 1885 Friedberg-Fauerbach e.V.
 Am Runden Garten 17 · 61169 Friedberg
 Tel. 06031 - 62300 · Fax 06031 - 67 27 603
 e-mail: info@tsvff.de

Stand Januar 2023 • Änderungen vorbehalten

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

DIE SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

Veranstaltungsort: Vereinseigene Turnhalle/Usa-Wellenbad

Tag	Uhrzeit	Leitung
Montag		
Osteoporosesport *Kurs*	10.00 - 11.00 Uhr	Maren Habram
Krafttraining *Kurs*	11.00 - 12.00 Uhr	Maren Habram
Yoga *Kurs*	16.45 - 17.45 Uhr	Stefanie Kleinpaß
REHA-Sport Orthopädie	17.00 - 18.00 Uhr	Tanja Witt-Damm
TSV-Schwimmen	18.00 - 19.00 Uhr	Markus Hanelt
REHA-Sport Orthopädie	18.00 - 19.00 Uhr	Tanja Witt-Damm
REHA-Sport Orthopädie	19.00 - 20.00 Uhr	Henriette Walther
Frauengymnastik 60+	20.00 - 21.00 Uhr	Anette Kirsch
Allroundfitness für Sportliche	20.00 - 21.00 Uhr	Bianca Hofmann
Floorball	21.00 - 22.30 Uhr	Magnus Jordan
Dienstag		
Body-Fit für Frauen *Kurs*	09.15 - 10.15 Uhr	Stefanie Kleinpaß
REHA-Sport Orthopädie	09.30 - 10.30 Uhr	Bianca Hofmann
REHA-Sport Orthopädie	10.30 - 11.30 Uhr	Stefanie Kleinpaß
REHA-Sport Orthopädie	11.30 - 12.30 Uhr	Tanja Witt-Damm
REHA-Sport Orthopädie	12.30 - 13.30 Uhr	Tanja Witt-Damm
Zumba® Fitness *Kurs*	17.30 - 18.30 Uhr	Simone Hinkel
Functional Training *Kurs*	19.00 - 20.00 Uhr	Bernd Lachmann
REHA-Sport Wassergymnastik	Uhrzeit erfragen	Bianca Hofmann
Mittwoch		
Zhineng Qi Gong *Kurs*	09.00 - 10.00 Uhr	Bettina Pilz
REHA-Sport Orthopädie	10.00 - 11.00 Uhr	Barbara König-Guba
Hatha Yoga *Kurs*	11.00 - 12.00 Uhr	Sabine von Zitzewitz
REHA-Sport Orthopädie	11.30 - 12.30 Uhr	Tanja Witt-Damm
Frauengymnastik 60+	15.00 - 16.00 Uhr	Anette Kirsch
Klangschalen *Kurs*	16.15 - 17.15 Uhr	Susanna Bader
Sportabzeichen (Sportplatz)	18.30 - 20.00 Uhr	Hans Moder
Herz Kreislauftraining *Kurs*	20.00 - 21.00 Uhr	Bernd Lachmann (Online-Angebot)
Pound® *Kurs*	20.15 - 21.15 Uhr	Mareike Leidecker

Allgemeines Krafttraining Unter 30 20.30 - 22.30 Uhr

Leitung: Tjark Thomas, Jan Klug

Donnerstag

Rückengymnastik *Kurs* 08.15 - 9.15 Uhr

Rückengymnastik *Kurs* 09.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Ruth Schaeff

REHA-Sport Orthopädie 14.15 - 15.15 Uhr

Leitung: Michael Hammann

Floorball für Kids 15.30 - 16.45 Uhr

Leitung: Steffen Binner

Pilates *Kurs* 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Henriette Walther

Zumba® Gold *Kurs* 17.45 - 18.45 Uhr

Leitung: Simone Hinkel

Koronarsport 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Michael Hammann, Norbert Fischer

Rücken-Fit *Kurs* 20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Bianca Hofmann

Rücken-Fit *Kurs* 20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Stefanie Kleinpaß

Freitag REHA-Sport

Neurologie 08.15 - 09.15 Uhr

Leitung: Barbara König-Guba

REHA-Sport Orthopädie/Stuhlg. 09.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Barbara König-Guba

Beweglichkeitstraining *Kurs* 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung: Billie Marinkovic-Johanni

REHA-Sport Orthopädie 16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Billie Marinkovic-Johanni

Begnadete Körper 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Volker Weber

Samstag

Allg. freies Krafttraining Unter 30 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Tjark Thomas, Jan Klug

Kraftraumtraining 17.15 - 18.15 Uhr

Leitung: Thomas Seckler

MITGLIEDSBEITRÄGE PRO JAHR:

Gültig ab Januar 2023

Zahlung durch Abbuchung per Einzugsermächtigung

Einmalige Aufnahmegebühr	25,- €
Minderjährige, bei Nachweis für volljährige Schüler, Auszubildende und Studenten	71,- €
Erwachsene	92,- €
Familien	209,- €
Senioren ab 65 Jahren	71,- €
Koronar- und REHA-Sport mit ärztlicher Verordnung ist die Teilnahme ohne Zahlung des Mitgliedsbeitrags möglich	142,- €
Für die Teilnahme an den Kursen muss zusätzlich eine TSV-Karte für das Kalenderjahr erworben werden.	
Kurskarte für die Teilnahme an einem Kurs	60,- €
Jahreskarte für die Teilnahme an allen Kursen	100,- €
Beim Erwerb der Karte im laufenden Jahr reduziert sich der Betrag entsprechend der Gültigkeitsdauer bis zum Jahresende.	
Für alle Neuen: die Kennenlernkarte	50,- €
zum Ausprobieren unseres Sportangebotes.	
Die Karte ermöglicht einmal für 4 Monate die Teilnahme an allen Sportstunden im Verein.	



Lust auf Bewegung

In unseren Abteilungen

Breitensport

Fitness + Gesundheit

Rehasport

findest Du sicher das Passende für Dich.



**Nutze 4 Monate
 unsere Kennenlernkarte**

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: Henriette Walther

YOGA

Sie wollen zur Ruhe kommen und etwas für Körper und Geist tun. Mit regelmäßiger Yoga Praxis verbessern Sie ihre Beweglichkeit und ihre Eigen-Wahrnehmung – nicht nur auf körperlicher Ebene. Durch Meditationen und Atemwahrnehmung laden Sie Ihre Ressourcen auf. Yoga ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Leitung: Stefanie Kleinpaß und Sabine von Zitzewitz

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.

Tipps für den rückengerechten Alltag runden die Trainingseinheit ab.

Leitung: Stefanie Kleinpaß, Bianca Hofmann und Ruth Schaeff

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. Das richtige Maß an Bewegung und Belastung, insbesondere geeignetes Krafttraining, kann helfen Osteoporose vorzubeugen bzw. bereits aufgetretene Schädigungen in den Griff zu bekommen.

Leitung: Maren Habram

KLANGSCHALEN

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich entspannen wollen und mehr über die Klangschalen und ihre Wirkungsweise erfahren wollen. Der Ton einer Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. (Peter Hess). Es werden Klangschalen zur Benutzung im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: Susanna Bader

KURS

FUNCTIONAL TRAINING

Für Alle die wieder beweglicher werden, ihre Muskeln stärken und ihr Herz-Kreislaufsystem fordern, aber keine Lust auf Fitnessstudio haben. Mit Functional Training zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates und Übungen mit dem Eigengewicht werden abwechslungsreiche Zirkel- und Satztrainingseinheiten gestaltet. Ein mehrfacher Leichtathletikweltmeister in der Altersklasse M35 und M45 leitet Sie an.

Leitung: Bernd Lachmann

KURS

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. Mit Stations- und Zirkeltraining wird die Kraftausdauer und der Muskelaufbau trainiert. Deutliche Leistungsverbesserungen sind garantiert.

Leitung: Maren Habram

KURS

ZHINENG QI GONG

Sie wollen den Körper mit sanften Bewegungen lockern und entspannen, den Geist zur Ruhe bringen und mit 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.

Leitung: Bettina Pilz

KURS

ZUMBA®

Das Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer und internationaler Musik ist ideal für aktive Menschen unterschiedlichen Alters. Ein Riesenspaß für alle. Zumba gibt es bei uns als Zumba-Fitness und als Zumba-Gold. Zumba® Gold ist eine etwas einfachere Form des Zumba. Das ruhigere und gelenkschonendere Training eignet sich daher auch sehr gut für Neueinsteiger. Generell gilt: Das Ganzkörpertraining mit leicht zu erlernenden Tanzschritten ist ideal, um fit und in Bewegung zu bleiben.

Leitung: Simone Hinkel

KURS

BEWEGLICHKEITSTRAINING

Dein Ziel ist es, dich mobiler und beweglicher in deinem eigenen Körper zu fühlen, Blockaden zu lösen und Schmerzen vorzubeugen? Dann erlebe mit Billie, wie dein Körper von Kopf bis Fuß sanft gedehnt und mobilisiert wird. Verschiedene Übungen mit Bändern, Rollen, Matten und Bällen machen das Beweglichkeitstraining sehr vielseitig und abwechslungsreich.

Leitung: Billie Marinkovic-Johanni

KURS

BODY-FIT FÜR FRAUEN

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

REHA-SPORT ORTHOPÄDIE

Funktionsgymnastik für Menschen mit Belastungs- und Bewegungseinschränkungen des Stütz- und Bewegungsapparats, insbesondere des Rückens, der Schulterpartie, der Hüfte und des Knies. Sie trainieren 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: Henriette Walther, Tanja Witt-Damm, Michael Hammann, Stefanie Kleinpaß, Bianca Hofmann, Billie Marinkovic-Johanni, Barbara König-Guba

KURS

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. Die Bewegungs- und Sporttherapie bei Herzpatienten ist eine anerkannte Behandlungsmöglichkeit, um das erkrankte Herz zu trainieren und wieder belastbar zu machen und damit zur Wiedereingliederung in ein normales Leben.

Leitung: Michael Hammann, Norbert Fischer
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! Die Übungsstunde findet im Usa-Wellenbad statt.

Leitung: Bianca Hofmann

REHA-SPORT NEUROLOGIE

Das Angebot richtet sich an Personen jeden Alters mit neurologischen Erkrankungen und Krankheitsbildern des zentralen und peripheren Nervensystems. Dazu zählen z.B. die „neuen“ Volkskrankheiten wie Polyneuropathie und Migräne, neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson und auto-immunologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder der Schlaganfall. Sport, gezielte Übungen und Körperwahrnehmung helfen die Bewegungsfähigkeiten zu erhalten, zu fördern oder zu erlernen.

Leitung: Barbara König-Guba

KURS

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

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

FLOORBALL

Eine rasante Sportart mit einem Mix aus Eis- und Feldhockey gespielt mit leichtem Schläger und löchrigem Ball. Der neuartige Hockeysport kommt aus Skandinavien und der Schweiz. Gespielt wird in 2 Trainingsgruppen: Erwachsene und Jugendliche sowie Kinder zwischen 6 und 9 Jahren. Floorball ist leicht zu erlernen und wer dran bleibt, wird rasante Fortschritte machen. Schläger können ausgeliehen werden.

Leitung: Magnus Jordan und Steffen Binnder

ALLROUNDFITNESS FÜR SPORTLICHE

Unterstützt durch motivierende Musik 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

POUND®

Du hast Lust auf ein intensives Workout zu Musik? Du willst den Stress des Alltags vergessen, dabei deinen Körper definieren und deine Ausdauer verbessern? Dann bist du bei POUND® genau richtig! Wir rocken mit den leicht gewichtigen RIPSTIX® - ähnlich den Drumsticks von Schlagzeugern – und werden Eins mit der Musik. Egal welches Geschlecht, Fitnesslevel und Alter, komm vorbei und probier's aus!

Leitung: Mareike Leidecker

KURS