

DIE SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

Veranstaltungsort: Vereinsturnhalle/Montessoriturnhalle

Montag

Stark & Beweglich 50+ *Kurs* 08:30 - 09:30 Uhr

Trainerin: Katja Turek

Zhineng Qi Gong *Kurs* 08:30 - 09:30 Uhr

Trainer: Marc Gutenberger

Stark & Beweglich 50+ *Kurs* 09:30 - 10:30 Uhr

Trainerin: Katja Turek

Krafttraining *Kurs* 10:30 - 11:30 Uhr

Trainerin: Katja Turek

Pilates *Kurs* 15:45 - 16:45 Uhr

Trainerin: Pia Sebald

Yoga *Kurs* 16:45 - 17:45 Uhr

Trainerin: Stefanie Kleinpaß

REHA-Sport Orthopädie 17:00 - 18:00 Uhr

Michael Hammann

TSV-Schwimmen 19:00 - 20:00 Uhr

Trainer: Markus Hanelt

REHA-Sport Orthopädie 18:00 - 19:00 Uhr

Trainerin: Henriette Walther

REHA-Sport Orthopädie 19:00 - 20:00 Uhr

Trainerin: Henriette Walther

Fraueingymnastik 60+ 20:00 - 21:00 Uhr

Trainerin: Anette Kirsch

Fitness für Sportliche 20:00 - 21:00 Uhr

Trainerin: Bianca Hofmann

Floorball 21:00 - 22:30 Uhr

Trainer: Magnus Jordan

Dienstag

Body-Fit für Frauen *Kurs* 09:15 - 10:15 Uhr

Trainerin: Stefanie Kleinpaß

Funktionstraining *Kurs* 10:30 - 11:30 Uhr

Trainerin: Pia Sebald

Wirbelsäulengymnastik *Kurs* 11:30 - 12:30 Uhr

Trainerin: Pia Sebald

REHA-Sport Orthopädie 09:30 - 10:30 Uhr

Trainerin: Bianca Hofmann

REHA-Sport Orthopädie 10:30 - 11:30 Uhr

Trainerin: Stefanie Kleinpaß

REHA-Sport Orthopädie 11:30 - 12:30 Uhr

Trainerin: Christine Ziche

REHA-Sport Orthopädie 12:30 - 13:30 Uhr

Trainerin: Christine Ziche

Zumba® Fitness *Kurs* 17:30 - 18:30 Uhr

Trainerin: Simone Hinkel

Functional Training *Kurs* 19:00 - 20:00 Uhr

Trainerin: Bernd Lachmann

Mittwoch

Zhineng Qi Gong *Kurs* 09:00 - 10:00 Uhr

Trainerin: Bettina Pilz

REHA-Sport Orthopädie 10:00 - 11:00 Uhr

Trainerin: Barbara König-Guba

Yoga *Kurs* 11:00 - 12:00 Uhr

Trainerin: Katja Turek

REHA-Sport Orthopädie 11:00 - 12:00 Uhr

Trainerin: Barbara König-Guba

Fraueingymnastik 60+ 15:00 - 16:00 Uhr

Trainerin: Anette Kirsch

Klangschalen *Kurs* 16:15 - 17:15 Uhr

Trainerin: Susanna Bader

Pound® *Kurs* 19:30 - 20:30 Uhr

Trainerin: Mareike Leidecker

Herz Kreislauftraining *Kurs* 20:00 - 21:00 Uhr

Trainer: Bernd Lachmann

Allgemeines Krafttraining Unter 30 20:30 - 22:30 Uhr

Trainer: Max Kistner

Donnerstag

Rückengymnastik *Kurs* 08:15 - 09:15 Uhr

Trainerin: Ruth Schaeef

Rückengymnastik *Kurs* 09:30 - 10:30 Uhr

Trainerin: Ruth Schaeef

REHA-Sport Orthopädie 14:15 - 15:15 Uhr

Trainer: Michael Hammann

Pilates *Kurs* 16:30 - 17:30 Uhr

Trainerin: Henriette Walther

Floorball für Kids 17:00 - 18:00 Uhr

Trainer: Steffen Binner

Zumba® Gold *Kurs* 17:45 - 18:45 Uhr

Trainerin: Simone Hinkel

Koronarsport 19:00 - 20:30 Uhr

Trainer: Michael Hammann und Norbert Fischer

Rücken-Fit *Kurs* 20:30 - 21:30 Uhr

Trainerin: Bianca Hofmann

Rücken-Fit *Kurs* 20:30 - 21:30 Uhr

Trainerin: Stefanie Kleinpaß

Freitag

REHA-Sport Neorologie 08:15 - 09:15 Uhr

Trainerin: Barbara König-Guba

REHA-Sport Orthopädie 09:30 - 10:30 Uhr

Trainerin: Barbara König-Guba

Beweglichkeitstraining *Kurs* 15:45 - 16:45 Uhr

Trainerin: Christine Ziche

REHA-Sport Orthopädie 17:00 - 18:00 Uhr

Trainerin: Christine Ziche

Begnadete Körper 20:00 - 21:30 Uhr

Trainer: Volker Weber

Samstag

Krafttraining 17:15 - 18:15 Uhr

Trainer: 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.

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

Christine Ziche

Bewegungsfachkraft Prävention der Akademie für Prävention&Fitness

Henriette Walther

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; Kursleiterin Pilates

Katja Turek

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Yogalehrerin

Magnus Jordan

Floorball

Marc Gutenberger

Zhineng Qi Gong Trainer

Mareike Leidecker

POUND® -Trainerin

Markus Hanelt

Schwimmstunde

Marlies Krell-Moder

Krafttraining

Max Kirchner

Krafttraining

Michael Hammann

HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin und Orthopädie

Norbert Fischer

HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin

Ruth Schaeef

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie

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

Thomas Seckler

Krafttraining

Volker Weber

Leichtathletik C-Lizenz

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 und Pia Sebald

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 Katja Turek

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, Ruth Schaef und Pia Sebald

STARK & BEWEGLICH 50+

Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ab 50 Jahren abgestimmt. Er beinhaltet gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit. Dabei wird auch dem Thema Rücken besondere Aufmerksamkeit geschenkt, um Rückenschmerzen und Verspannungen entgegenzuwirken. Die Teilnehmer lernen, ihre Haltung zu verbessern und durch gezielte Übungen die Muskulatur zu kräftigen, um eine stabile Wirbelsäule zu erhalten. Der Kurs trägt zur Prävention von Osteoporose bei und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Leitung: Katja Turek

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

FUNKTIONSTRAINING

Für Alle die wieder beweglicher werden, ihre Muskeln stärken und ihr Herz-Kreislaufsystem fordern, aber keine Lust auf Fitnessstudio haben. Funktionstraining ist ein klassisches Ganzkörperworkout, das auf funktionellen Kraftaufbau abzielt und dabei Deine Beweglichkeit und Stabilität verbessert. Du trainierst mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten und, je nach Stunde, zu motivierender Musik. Da die Übungen einfach variiert werden können, ist dieses Training für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Leitung: Bernd Lachmann und Pia Sebald

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: Katja Turek und Thomas Seckler

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 und Marc Gutenberger

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

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: Christine Ziche

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

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

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, Michael Hammann, Stefanie Kleinpaß, Bianca Hofmann, Barbara König-Guba, Christine Ziche, Katja Turek

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 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

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 2024 • Änderungen vorbehalten

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