

UNSERE TRAINER*INNEN

Anette Kirsch

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Kursleiterin Yoga

Bernd Lachmann

DFLV A-Lizenz Fitness

Bettina Pilz

Zhineng Qi Gong Trainerin

Bianca Hofmann

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

Henriette Walther

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Kursleiterin Pilates.

Jan Klug

Kornelia Staudt

DTB Kursleiterin Pilates

Laura Schmidt

Magnus Jordan

Mareike Schulz

POUND® -Trainerin

Michael Hammann

HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin und Orthopädie.

Ruth Schaefer

HBRS Lizenz Profil Orthopädie

Sabine von Zitzewitz

Yogalehrerin

Shadi Pöpel

HRBS Profil Orthopädie und Innere Medizin

Simone Hinkel

Zumba Gold und Zumba Fitness Instructor

Stefanie Kleinpaß

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

Tanja Witt-Damm

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie.

Tjark Thomas

Volker Weber

DIE SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

Veranstaltungsort: vereinseigene Turnhalle oder für Wasseraktivitäten das Usa-Wellenbad

Montag

Nordic Walking *Kurs* 08.15 - 09.15 Uhr

Leitung: Bernd Lachmann

Osteoporosesport *Kurs* 09.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Bernd Lachmann

Kraffraumtraining *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

REHA-Sport Orthopädie 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Henriette Walther

Frauengymnastik 60+ 20.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Anette Kirsch

Allroundfitness für Sportliche 20.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Bianca Hofmann

Floorball 21.00 - 22.30 Uhr

Leitung: Magnus Jordan

Dienstag

Body-Fit für Frauen *Kurs* 09.15 - 10.15 Uhr

Leitung: Stefanie Kleinpaß

REHA-Sport Orthopädie 09.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Bianca Hofmann

REHA-Sport Orthopädie 10.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Stefanie Kleinpaß

REHA-Sport Orthopädie 11.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Tanja Witt-Damm

REHA-Sport Wasser-Gymnastik 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Bianca Hofmann

Zumba® Gold *Kurs* 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Simone Hinkel

Zumba® Fitness *Kurs* 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Simone Hinkel

Girls Body Fit ab Jahrgang 2004 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Bianca Hofmann

Yoga *Kurs* 19.30 - 20.45 Uhr

Leitung: Anette Kirsch

Functional Training für Männer *Kurs* 20.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Bernd Lachmann

Mittwoch

Zhineng Qi Gong *Kurs* 09.00 - 10.00 Uhr

Leitung: Bettina Pilz

REHA-Sport Orthopädie 10.00 - 11.00 Uhr

Leitung: Stefanie Kleinpaß

Yoga *Kurs* 11.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Sabine von Zitzewitz

REHA-Sport Orthopädie 11.30 - 12.30 Uhr

Leitung: Tanja Witt-Damm

Frauengymnastik 60+ 15.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Anette Kirsch

POUND® *Kurs*

Leitung: Mareike Schulz

Allg. freies Krafttraining Unter 30 20.30 - 22.30 Uhr

Leitung: Tjark Thomas, Jan Klug

Donnerstag

Rücken-Fit *Kurs* 08.15 - 9.15 Uhr

Leitung: Ruth Schaefer

Rücken-Fit *Kurs* 09.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Ruth Schaefer

REHA-Sport Orthopädie 14.15 - 15.15 Uhr

Leitung: Michael Hammann

Kinderleichtathletik Unter 6 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Laura Schmidt

Pilates *Kurs* 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Kornelia Staudt

Zumba® Gold *Kurs* 17.45 - 18.45 Uhr

Leitung: Simone Hinkel

REHA-Sport Koronar 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Michael Hammann, Shadi Pöpel, Anette Kirsch

Rücken-Fit 20.30 - 21.30 Uhr

zwei *Kurse* zur gleichen Zeit

Leitung: Stefanie Kleinpaß und Bianca Hofmann

Freitag

Zhineng Qi Gong *Kurs* 10.00 - 11.00 Uhr

Leitung: Bettina Pilz

REHA-Sport Orthopädie 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung: Henriette Walther

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

Allg. freies Krafttraining Unter 30 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Tjark Thomas, Jan Klug

Kraffraumtraining *Kurs* 17.15 - 18.15 Uhr

Leitung: Bernd Lachmann

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 für jedes Alter 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

In unseren Abteilungen

Breitensport

Fitness + Gesundheit

Rehasport

findest Du sicher das Passende für Dich.



**Nutze 4 Monate
unsere Kennenlernkarte**

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 August 2021 • Änderungen vorbehalten

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: Kornelia Staudt und Henriette Walther

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. Durch die Kombination von körperlichem Üben, Meditationen und Atemwahrnehmung laden Sie Ihre Ressourcen auf und schaffen eine tiefe Verbindung zu sich selbst und Ihrem Körper. Sie erlernen die Yogaübungen frei von Erfolgsdruck und Leistungsdenken. 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. Yoga ist für jeden geeignet, auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, denn Yoga Techniken können flexibel angepasst werden

Leitung: Stefanie Kleinpaß, Anette Kirsch 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. 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 Ruth Schaefer

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 Pils

ZUMBA®

Das Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer und internationaler Musik ist ideal für aktive Menschen unterschiedlichen Alters, die ihre Koordination verbessern und Kondition aufbauen möchten. Es kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. 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. Und es bleibt keine Zeit für bin ich gut genug und was werden wohl die andern denken.

Leitung: Simone Hinkel

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. 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: Henriette Walther, Tanja Witt-Damm, Michael Hammann, Stefanie Kleinpaß, Bianca Hofmann

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: Michael Hammann, Shadi Pöpel und Anette Kirsch
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

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. Die Trainingsgruppe befindet sich im Aufbau. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – alle (ab 16 Jahren) sind herzlich willkommen. Floorball ist leicht zu erlernen und wer dran bleibt, wird rasante Fortschritte machen. Schläger können ausgeliehen werden.

Leitung: Magnus Jordan

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

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 Schulz

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