

## DIE SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

Veranstaltungsort: Vereinsturnhalle/Montessoriturnhalle

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>Montag</b>                                    |                   |
| <b>Stark &amp; Beweglich 50+ *Kurs*</b>          | 08:30 - 09:30 Uhr |
| Trainerin: Katja Turek                           |                   |
| <b>Zhineng Qi Gong *Kurs*</b>                    | 08:30 - 09:30 Uhr |
| Trainer: Marc Gutenberger                        |                   |
| <b>Stark &amp; Beweglich 50+ *Kurs*</b>          | 09:30 - 10:30 Uhr |
| Trainerin: Katja Turek                           |                   |
| <b>Krafttraining *Kurs*</b>                      | 10:30 - 11:30 Uhr |
| Trainerin: Katja Turek                           |                   |
| <b>Pilates *Kurs*</b>                            | 15:45 - 16:45 Uhr |
| Trainerin: Pia Sebald                            |                   |
| <b>Yoga *Kurs*</b>                               | 16:45 - 17:45 Uhr |
| Trainerin: Stefanie Kleinpaß                     |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 17:00 - 18:00 Uhr |
| Katja Turek                                      |                   |
| <b>TSV-Schwimmen</b>                             | 18:00 - 19:00 Uhr |
| Trainer: Markus Hanelt                           |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 18:00 - 19:00 Uhr |
| Trainerin: Henriette Walther                     |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 19:00 - 20:00 Uhr |
| Trainerin: Henriette Walther                     |                   |
| <b>Mobilität, Balance &amp; Kraft Frauen 50+</b> | 20:00 - 21:00 Uhr |
| Trainerin: Martina Gaus-Schneider                |                   |
| <b>Fitness für Sportliche</b>                    | 20:00 - 21:00 Uhr |
| Trainerin: Bianca Hofmann                        |                   |
| <b>Floorball</b>                                 | 21:00 - 22:30 Uhr |
| Trainer: Magnus Jordan                           |                   |
| <b>Dienstag</b>                                  |                   |
| <b>Body-Fit für Frauen *Kurs*</b>                | 09:15 - 10:15 Uhr |
| Trainerin: Stefanie Kleinpaß                     |                   |
| <b>Funktionstraining *Kurs*</b>                  | 10:30 - 11:30 Uhr |
| Trainerin: Pia Sebald                            |                   |
| <b>Wirbelsäulengymnastik *Kurs*</b>              | 11:30 - 12:30 Uhr |
| Trainerin: Pia Sebald                            |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 09:30 - 10:30 Uhr |
| Trainerin: Bianca Hofmann                        |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 10:30 - 11:30 Uhr |
| Trainerin: Stefanie Kleinpaß                     |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 11:30 - 12:30 Uhr |
| Trainerin: Christine Ziche                       |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 12:30 - 13:30 Uhr |
| Trainerin: Christine Ziche                       |                   |
| <b>Zumba® Fitness *Kurs*</b>                     | 17:30 - 18:30 Uhr |
| Trainerin: Simone Hinkel                         |                   |
| <b>Functional Training *Kurs*</b>                | 19:00 - 20:00 Uhr |
| Trainerin: Bernd Lachmann                        |                   |
| <b>Mittwoch</b>                                  |                   |
| <b>Zhineng Qi Gong *Kurs*</b>                    | 09:00 - 10:00 Uhr |
| Trainerin: Bettina Pilz                          |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 10:00 - 11:00 Uhr |
| Trainerin: Barbara König-Guba                    |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 11:00 - 12:00 Uhr |
| Trainerin: Barbara König-Guba                    |                   |
| <b>Yoga *Kurs*</b>                               | 11:00 - 12:00 Uhr |
| Trainerin: Katja Turek                           |                   |

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>REHA-Sport Neurologie</b>                     | 14:15 - 15:15 Uhr |
| Trainerin: Barbara König-Guba                    |                   |
| <b>Mobilität, Balance &amp; Kraft Frauen 50+</b> | 15:00 - 16:00 Uhr |
| Trainerin: Martina Gaus-Schneider                |                   |
| <b>Klangschalen *Kurs*</b>                       | 16:15 - 17:15 Uhr |
| Trainerin: Susanna Bader                         |                   |
| <b>Pound® *Kurs*</b>                             | 19:30 - 20:30 Uhr |
| Trainerin: Mareike Leidecker                     |                   |
| <b>Herz Kreislauftraining *Kurs*</b>             | 20:00 - 21:00 Uhr |
| Trainer: Bernd Lachmann                          |                   |
| <b>Allgemeines Krafttraining Unter 30</b>        | 20:30 - 22:30 Uhr |
| Trainer: Max Kistner                             |                   |
| <b>Donnerstag</b>                                |                   |
| <b>Rückengymnastik *Kurs*</b>                    | 08:15 - 09:15 Uhr |
| Trainerin: Ruth Schaeß                           |                   |
| <b>Rückengymnastik *Kurs*</b>                    | 09:30 - 10:30 Uhr |
| Trainerin: Ruth Schaeß                           |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 14:15 - 15:15 Uhr |
| Trainer: Michael Hammann                         |                   |
| <b>Pilates *Kurs*</b>                            | 16:30 - 17:30 Uhr |
| Trainerin: Henriette Walther                     |                   |
| <b>Floorball für Kids</b>                        | 17:00 - 18:00 Uhr |
| Trainer: Steffen Binner                          |                   |
| <b>Zumba® Gold *Kurs*</b>                        | 17:45 - 18:45 Uhr |
| Trainerin: Simone Hinkel                         |                   |
| <b>Koronarsport</b>                              | 19:00 - 20:30 Uhr |
| Trainer: Michael Hammann und Norbert Fischer     |                   |
| <b>Rücken-Fit *Kurs*</b>                         | 20:30 - 21:30 Uhr |
| Trainerin: Bianca Hofmann                        |                   |
| <b>Rücken-Fit *Kurs*</b>                         | 20:30 - 21:30 Uhr |
| Trainerin: Stefanie Kleinpaß                     |                   |
| <b>Freitag</b>                                   |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 09:30 - 10:30 Uhr |
| Trainerin: Barbara König-Guba                    |                   |
| <b>Beweglichkeitstraining *Kurs*</b>             | 15:45 - 16:45 Uhr |
| Trainerin: Christine Ziche                       |                   |
| <b>REHA-Sport Orthopädie</b>                     | 17:00 - 18:00 Uhr |
| Trainerin: Christine Ziche                       |                   |
| <b>Begnadete Körper</b>                          | 20:00 - 21:30 Uhr |
| Trainer: Volker Weber                            |                   |
| <b>Samstag</b>                                   |                   |
| <b>Krafttraining</b>                             | 17:15 - 18:15 Uhr |
| Trainerin: Katja Turek                           |                   |

## 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,- € |
| <b>Für die Teilnahme an den Kursen muss zusätzlich eine TSV-Karte für das Kalenderjahr erworben werden.</b> |         |

## UNSERE TRAINER\*INNEN

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Barbara König-Guba</b>     | HBRS 2. Lizenzstufe: Neurologie und Orthopädie  |
| <b>Bernd Lachmann</b>         | DFLV A-Lizenz Fitness   |
| <b>Bettina Pilz</b>           | Zhineng Qi Gong Trainerin   |
| <b>Bianca Hofmann</b>         | HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; DTB 2. Lizenzstufe: Sport in der Prävention, Herz-Kreislauf-Training, Haltung und Bewegung |
| <b>Christine Ziche</b>        | Bewegungsfachkraft Prävention der Akademie für Prävention&Fitness   |
| <b>Henriette Walther</b>      | HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; Kursleiterin Pilates   |
| <b>Katja Turek</b>            | HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Yogalehrerin   |
| <b>Magnus Jordan</b>          | Floorball   |
| <b>Marc Gutenberger</b>       | Zhineng Qi Gong Trainer   |
| <b>Mareike Leidecker</b>      | POUND® -Trainerin   |
| <b>Markus Hanelt</b>          | Schwimmstunde   |
| <b>Martina Gaus-Schneider</b> | DTB-Übungsleiterin Fitness- und Gesundheitstraining   |
| <b>Max Kirchner</b>           | Krafttraining   |
| <b>Michael Hammann</b>        | HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin und Orthopädie  |
| <b>Norbert Fischer</b>        | HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin   |
| <b>Ruth Schaeß</b>            | HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie   |
| <b>Simone Hinkel</b>          | ZUMBA® Gold und ZUMBA® Fitness Instructor   |
| <b>Stefanie Kleinpaß</b>      | HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; DTB 2. Lizenzstufe: Sport in der Prävention, Haltung und Bewegung; Kursleiterin Yoga       |
| <b>Steffen Binner</b>         | Floorball für Kids  |
| <b>Susanna Bader</b>          | Peter Hess® Klangmassagepraktikerin, Klangentspannungscoach   |
| <b>Thomas Seckler</b>         | Krafttraining   |
| <b>Volker Weber</b>           | 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. |         |
| <b>Für alle Neuen:</b> die <b>Kennenlernkarte</b>   | 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*

## 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

## MOBILITÄT, BALANCE & KRAFT FRAUEN 50+

Du trainierst mit abwechslungsreichen Übungen die Funktionalität des GESAMTEN KÖRPERS. Wir machen Übungen im Stehen, auf der Matte und mit Varianten am Stuhl. Auch Partnerübungen begleiten uns. Wir trainieren die Mobilität, um beweglicher zu werden. Diverse Dehnübungen verhindern eine Verkürzung der Muskulatur. Durch Balancetraining bleiben wir sprichwörtlich im Gleichgewicht. Es gibt uns Trittsicherheit und verhindert Stürze. Die gelernten Übungen lassen sich gut in Deinen Alltag integrieren.

Leitung: *Martina Gaus-Schneider*

## 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 Binner*

## 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](mailto:info@tsvff.de)

Stand Dezember 2024 • Änderungen vorbehalten

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