

Kursprogramm

ab März 2026

Bleib gesund und
stärke Dein
Immunsystem mit
dem Bewegungs-
angebot der TSG



Turn- und Sportgemeinde 1861 Kaiserslautern e.V.

Hermann-Löns-Str. 25 | 67663 Kaiserslautern

Tel.: 0631 28314 | E-Mail: info@tsg-kl.de





Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 23.03.2026 - 12.06.2026

Anmeldung

Das TSG-Kursprogramm erscheint immer vierteljährlich. Die Anmeldung ist zu jedem Quartal notwendig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen der Anmeldung können wir die Teilnahme nicht gewährleisten.

- Online Anmeldung über das TSG Anmeldeportal www.tsg-kl.de

Zahlungsmöglichkeiten

- SEPA-Lastschriftinzugsverfahren
- Bar / EC-Karte auf der TSG-Geschäftsstelle

Die Buchung der Kurse unterliegt keiner Mindestvertragslaufzeit und es fallen keine zusätzlichen, als die im Kursprogramm ausgeschriebenen Kosten an.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so behält sich die TSG das Recht vor, den Kurs abzusagen.

SWK-Card

Neue Teilnehmer erhalten bei Vorlage der SWKcard 5% Rabatt auf alle Fitnesskurse.

*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar





Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 23.03.2026 - 12.06.2026

Mix-IT Paket

Es sind bis zu 3 Kurse buchbar. Notieren Sie alle gewünschten Kurse im Bemerkungsfeld. Ausgenommen vom Mix-It Paket sind die Kurse Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat.

Ersparnis von bis zu 33% im Vergleich zu Einzelbuchungen

- Mitglieder: 50,00 € / Nicht-Mitglieder: 130,00 €

Kombipaket

Mit dem Kombipaket sind folgende Kurse vergünstigt kombiniert buchbar:

A.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & Gesunder Rücken kann auch entzücken

- Mitglieder: 25,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €

B.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & PowerStep

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 80,00 €

C.) H.I.I.T plus Wellness & Functional Vital- Fit durch Ganzkörpertraining

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 80,00 €

Fitness Flat

Mit der Fitness Flat können Sie Ihr eigenes Fitnessprogramm zusammenstellen. Bitte bei der Anmeldung alle Kurse auflisten. Ausgenommen von der Fitness Flat sind die Kurse Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat.

Mitglieder: 110,00 €

Fitnesskurse

Fit am Vormittag (Nr. 02/33/26)

Vielseitiges und abwechslungsreiches Workout, das nichts vermissen lässt.



Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining in Kombination mit Spaß und motivierender Musik, alles was fit und jung hält.

kursfrei: 14.05.2026, 04.06.2026

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
26.03.2026 donnerstags	9:00 - 10:00 Uhr 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 59,00 €

Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 02/20/26)



Kurz und knackiges Workout; Effektives und konzentriertes Rumpf- / Beintraining. Kombipaket mit Kurs „Gesunder Rücken kann auch entzücken“ oder „Powerstep“ möglich.

kursfrei: 06.04.2026, 25.05.2026

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
23.03.2026 montags	18:05 - 18:35 10 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	10,00 € / 25,00 €

PowerStep (Nr. 02/08/26)



Stepaerobic mit und ohne Einsatz von u.a. Therabändern, Kurzhanteln, Minibands, ... Ein abwechslungsreiches Kardiotraining plus Fitness für Arme, Rücken, Bauch und Beine

Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart-Taille, Po, Beine“ möglich.

kursfrei: 06.04.2026, 25.05.2026

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
23.03.2026 montags	18:45 - 19:45 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 59,00 €

Nutze das Angebot der Kombipakete. Anmeldung zum Kursprogramm Online unter www.tsg-kl.de

Fitnesskurse

After Work Training (Nr. 02/29/26)

Du bist auch der Meinung es wird Zeit deinen Feierabend neu zu gestalten? Dann bist du hier genau richtig. Der Kurs bietet Dir ein vielseitiges Training zur Stärkung des gesamten Körpers und des Rückens unter Einsatz kleiner Sportgeräte.

kursfrei: 14.05.2026 & 04.06.2026

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
26.03.2026 donnerstags	18:00– 19:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 59,00 €

Rundum Fit & Gesund (Nr. 02/50/26)

Spezielle Methoden lösen Verspannungen des myofaszialen Bindegewebes, Flexibar und XCO trainieren die Tiefenmuskulatur von Bauch, Po und Rücken. Physioball und Halbkugel verbessern Gleichgewicht und Ausdauer

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
24.03.2026 dienstags	19:00 - 20:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 70,00 €

Fitnesskurse

Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 02/25/26)



Die Rückenmuskulatur und Core stärken, Mobilisieren der Wirbelsäule in 3D, Lockern von Verspannungen, Haltungsverbessernde Übungen durch Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung. Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart - Taille, Po, Beine“ möglich.

kursfrei: 06.04.2026, 25.05.2026

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
23.03.2026 montags	17:00 - 18:00 10 x 1 Stunden	Vorsaal Halle I	25,00 € / 59,00 €

Pilates allround (Nr. 02/26/26)

Mattentraining mit und ohne Pilatesrolle, -ball, zur Stärkung der Körpermitte, Verbesserung des Körperbewusstseins und der Beckenbodenstabilisierung.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
25.03.2026 mittwochs	17:30 - 18:30 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 70,00 €

Fitnesskurse



Functional Vital—Fit durch Ganzkörpertraining (Nr. 02/06/26)

unter anderem Slashpipe, Step, Xco, Flexibar, Slide und vieles mehr. Lässt jedes Fitnessherz höher schlagen. Dieser Kurs findet sowohl in– als auch outdoor statt. Kombipaket mit Kurs „H.I.I.T. plus Wellness“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
25.03.2026 mittwochs	19:30 - 20:30 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 70,00 €

H.I.I.T plus Wellness (Nr. 02/09/26)



Intensives Intervalltraining mit Ganzkörpertraining steigert deinen Fettstoffwechsel und unterstützt dich somit beim Abnehmen
Den Abschluss bildet ein Wohlfühl-Cooldown für deine positive innere Balance.
Kombipaket mit Kurs „Functional Vital– Fit durch Ganzkörpertraining“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
25.03.2026 mittwochs	18:35 - 19:25 12 x 50 Minuten	Vorsaal Halle I	24,00 € / 60,00 €

Entspannungskurse:

Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 02/17/26)

Aktivieren und Dehnen der Energieleitbahnen, Kennenlernen von Tests und Übungen aus Yoga & Faszientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
24.03.2026 dienstags	20:05 - 21:05 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	30,00 € / 70,00 €

Reha-Sportangebot

- nur mit ärztlicher Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse -

Der Einstieg in den Rehabilitationssport ist unabhängig vom Kursangebot jederzeit möglich. Egal ob Gefäß-, Diabetiker-, Herz- oder Orthopädie-sport, wir finden einen Platz für Dich. Die Zuteilung eines freien Platzes erfolgt telefonisch unter 0631 28314.

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Gefäßsport	dienstags	17:00 - 17:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	10:00 - 10:45 Uhr	Vorsaal Halle I
Diabetikersport	dienstags	17:00 - 17:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	10:00 - 10:45 Uhr	Vorsaal Halle I
Herzsport	montags	9:00 - 10:00 10:30-11:30	Vorsaal Halle I
	mittwochs	09:00 - 10:00 Uhr	Vorsaal Halle I
	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr	Halle II
Orthopädie	montags	16:00 - 16:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	dienstags	9:00 - 9:45 Uhr 10:00 - 10:45 Uhr 11:00 - 11:45 Uhr 16:00 - 16:45 Uhr 18:00 - 18:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	mittwochs	16:30 - 17:15 Uhr	Vorsaal Halle I
	donnerstags	16:00 - 16:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	9:00 - 9:45 Uhr 11:00 - 11:45 Uhr	Vorsaal Halle I