



KURS PROGRAMM

AB JUNI 2018

SOMMER SPECIAL

12 bzw. 10 Kurseinheiten besuchen,
für 10 bzw. 8 Einheiten zahlen
Fitness-Flatrate – 1 x zahlen,
jeden Fitnesskurs besuchen



Wieder mit dabei!

Fazientraining—geschmeidig wie eine Katze
mit Korinna Diehl

Jetzt auch montags!

Beat Your Boots—Das Bootcamp
mit Dieter Broschat

Anmeldung über unsere Homepage oder direkt auf der Geschäftsstelle
Tel.: 0631-28314 | E-Mail: tsgkl@t-online.de | Internet: www.tsg-kl.de

INFORMATIONEN ZUM KURSPROGRAMM

ZEITRAUM: JUNI - OKTOBER

Schnupperwoche für unsere Fitness- und Gesundheitskurse

27.08.2018 - 31.08.2018

Kursfreie Tage

Siehe jeweiligen Kurs

² 02.07.2018 - 20.07.2018

¹ 06.08.2018 - 17.08.2018

Zahlungsmöglichkeiten

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

Das Anmeldeformular ist bei den Übungsleitern und auf der Geschäftsstelle hinterlegt oder online über unsere Homepage www.tsg-kl.de zu finden.

Die Kursgebühr ist spätestens mit Kursbeginn für das jeweilige Quartal fällig!

Informationen Kurse

Änderung der Zeiten für die Kurse Präventives Ausdauertraining (S. 4) sowie Rundum Fit und Gesund (S. 7).

Wieder mit dabei - Fazientraining - Fortführung ab November

Sommer Special

Je nach Kurs - 12 bzw. 10 Kurseinheiten besuchen und für 10 bzw. 8 Einheiten zahlen. Das Angebot gilt für alle Fitnesskurse.

Fitness-Flatrate

Genieße die Vorteile der Mitgliedschaft und buche die Flatrate dazu. Damit kannst du unsere Fitnesskurse so oft Du willst besuchen.

Die Stunden werden von unserer Dipl.-Sportlehrerin und unseren qualifizierten sowie lizenzierten Übungsleitern durchgeführt.

WIEDER MIT DABEI

Fazientraining (Nr. 03/11/18)¹

Es werden Methoden erlernt und gefestigt, die die Faszienstruktur lockern und in ihren Funktionen stärken; mit Einsatz von Rollen, kleinen und großen Kugeln sowie Bällen. Das Ergebnis ist, sich gesünder und stärker zu fühlen, leistungsfähiger und schmerzfreier zu sein.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
28.06.2018 donnerstags	20:00 - 21:15 10 x 1,25 Stunden	Vorsaal Halle 1	16,00 € / 32,00 €

Beat Your Boots (Nr. 03/09/18)

Das Fitness Bootcamp bei der TSG. Ein Bootcamp ist ein hochintensives Intervall Zirkeltraining in Kleingruppen. Das HIIT-Zirkeltraining führt zu Konditions- sowie Muskelaufbau und fördert die Fettreduktion. Es wird nach neusten trainingswissenschaftlichen Methoden aus dem Functional Training und Crossfit trainiert. Max. Teilnehmerzahl: 12

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
10.08.2018 freitags	17:00 - 18:30 10 x 1,5 Stunden	TSG Gelände	24,00 € / 48,00 €

Beat Your Boots (Nr. 03/10/18)

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
06.08.2018 montags	18:00 - 19:30 10 x 1,5 Stunden	TSG Gelände	24,00 € / 48,00 €

GESUNDHEITSKURSE

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Nr. 03/01/18)¹

Wirbelsäulengymnastische, haltungsverbessernde und entspannende Übungen werden erlernt, trainiert und zum nachhaltigen Umsetzen für Zuhause gefestigt. Geprüft und zertifiziert durch ZPP.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
27.06.2018 mittwochs	18:30 - 19:30 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	100,00 €

Präventives Ausdauertraining (Nr. 03/05/18)¹

Kraft- und Ausdauertraining in der Halle. Geprüft und zertifiziert durch ZPP.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
26.06.2018 dienstags	19:00 - 20:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	100,00 €

Präventives Ausdauertraining (Nr. 03/25/18)

Kraft- und Ausdauertraining in der Halle. Geprüft und zertifiziert durch ZPP.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
30.07.2018 montags	09:00 - 10:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	100,00 €

FITNESSKURSE

Training für den Stütz- und Bewegungsapparat (Nr. 03/07/18)¹

Muskelkräftigung bei individueller Betreuung in angenehmen Ambiente, Schmerzreduktion
- Ausgleich von Muskeldysbalancen – Körperpartien formen

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
29.06.2018 freitags	17:00 - 18:30 12 x 1,5 Stunden	KG-Praxis Heinz Schell, Hahnenbalz 2	40,00 € / 75,00 €

Step & Shape (Nr. 03/13/18)¹

Gelenkschonendes und effektives Körpertraining zur Straffung und Formung der
Körperregionen Bauch, Beine, Po.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
27.06.2018 mittwochs	17:30 - 18:30 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	20,00 € / 40,00 €

Bodystyling (Nr. 03/14/18)¹

Straffung und Aufbau der Muskulatur.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
28.06.2018 donnerstags	18:15 - 19:45 12 x 1,5 Stunden	KG-Praxis Heinz Schell, Hahnenbalz 2	35,00 € / 65,00 €

Bodystyling (Nr. 03/15/18)²

Straffung und Aufbau der Muskulatur.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
05.06.2018 dienstags	19:00 - 20:30 12 x 1,5 Stunden	KG-Praxis Heinz Schell, Hahnenbalz 2	35,00 € / 65,00 €

FITNESSKURSE

Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 03/17/18)¹

Nach einem stressreichen Arbeitstag bringen dich gezielte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Faszienrelease zur Ruhe. Deine Muskeln werden gelockert und dein Körper gewinnt wieder an Frische und Stärke. Mitzubringen sind ein großes Handtuch und warme Socken, evtl. ein Kissen.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
26.06.2018 dienstags	20:00 - 21:15 12 x 1,25 Stunden	Vorsaal Halle 1	21,00 € / 42,00 €

Power Step (Nr. 03/18/18)¹

Step-Aerobic der neuen Generation – mitreißende Rhythmen, einfache Schrittkombination – 100 % Erfolgs-Kondition, Abnehmen, Formen

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
25.06.2018 montags	19:00 - 20:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	20,00 € / 40,00 €

Pilates meets Faszientraining (Nr. 03/26/18)¹

Klassische Pilates Übungen in Kombination mit Release Techniken des Faszientrainings. Ein Programm mit Pilates Rolle/-Ball und Faszien Rolle, welches durch nachhaltige Effizienz bzgl. Kraft und Flexibilität überzeugt.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
28.06.2018 donnerstags	17:00 - 18:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	20,00 € / 40,00 €

FITNESSKURSE

Bodywork strong & sexy (Nr. 03/28/18)¹

Dance Aerobic, Faszientraining, Tabata, Animal Moves und Muskel Release machen deinen Körper geschmeidig, kraftvoll und sexy. Je nach Wetterlage auch draußen möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
27.06.2018 mittwochs	19:30 - 20:45 12 x 1,25 Stunden	Vorsaal Halle 1	26,00 € / 52,00 €

Workout Classic (Nr. 03/29/18)¹

Dance Aerobic, Bauch-Beine-Po, Stationstraining u. v. m. Alles was Spaß macht und gut für Figur und Gesundheit ist.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
25.06.2018 montags	17:00 - 18:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	20,00 € / 40,00 €

Fitness am Vormittag (Nr. 03/33/18)¹

Pilates – Bauch, Beine, Po – Step Aerobic – Rückenfitness u. v. m.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
28.06.2018 donnerstags	9:00 - 10:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	20,00 € / 40,00 €

Rundum Fit & Gesund (Nr. 03/50/18)¹

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
25.06.2018 montags	18:00 - 19:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	20,00 € / 40,00 €

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 der freien Plätze erfolgt durch unsere Dipl.-Sportlehrerin Korinna Diehl. Unter der Nummer 0631-3704953 berät sie Dich persönlich.

Angebot	Tag	Uhrzeit	Raum
Gefäßsport	dienstags	17:00 - 18:00 Uhr ¹	Vorsaal Halle 1
	freitags	10:00 - 11:00 Uhr ¹	Vorsaal Halle 1
Diabetikersport	dienstags	17:00 - 18:00 Uhr ¹	Vorsaal Halle 1
	freitags	10:00 - 11:00 Uhr ¹	Vorsaal Halle 1
Herzsport	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr	Halle 2
		19:00 - 20:00 Uhr	Halle 2
Orthopädie	montags	16:00 - 17:00 Uhr ¹	Vorsaal Halle 1
	dienstags	9:00 - 10:00 Uhr	Vorsaal Halle 1
		18:00 - 19:00 Uhr ¹	Vorsaal Halle 1
	mittwochs	16:30 - 17:30 Uhr ¹	Vorsaal Halle 1
	donnerstags	19:00 - 20:00 Uhr	Vorsaal Halle 1
	freitags	9:00 - 10:00 Uhr ¹ 11:00 - 12:00 Uhr ¹	Vorsaal Halle 1

Kursprogramm der TSG 1861 Kaiserslautern e.V.
Hermann-Löns-Str. 25 | 67663 Kaiserslautern
Tel.: 0631-28314 | E-Mail: tsgkl@t-online.de | Internet: www.tsg-kl.de

Öffnungszeiten

Montag 10:00 - 11:30 Uhr
Dienstag, Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr
Freitag 9:00 - 11:00 Uhr

