

# Kursprogramm

## ab Januar 2022

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](mailto:info@tsg-kl.de)**





# Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 10. Januar - 18. März

## 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](http://www.tsg-kl.de)

## Zahlungsmöglichkeiten

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

Die Buchung der Kurse unterliegen 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.

Kurse, die mit einem  versehen sind, finden sowohl vor Ort als auch Online statt.

Es gelten die aktuellen vom Land vorgegebenen Covid19 Bekämpfungsmaßnahmen

## 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: 10. Januar - 18. März

**Ersparnis von bis 33% im Vergleich zu  
Einzelbuchungen**

## Mix-IT Paket

Es sind bis zu 3 Kurse buchbar, die Sie sowohl vor Ort als auch teilweise Online besuchen können.

- **Mitglieder: 50,00 € / Nicht-Mitglieder: 120,00 €**

Ausgenommen vom Kurspaket sind: Präventionskurse, Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat, Fit & Vital - Slashpipe und Co.

## Kombipaket

Mit dem Kombipaket sind folgende Kurse vergünstigt kombiniert buchbar:

- A.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & B.) Gesunder Rücken kann auch entzücken  
- **Mitglieder: 25,00 € / Nicht-Mitglieder: 60,00 €**
- A.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & C.) Step Shape  
- **Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €**
- Kombi aus A.) & B.) & C.)  
- **Mitglieder: 45,00 € / Nicht-Mitglieder: 100,00 €**

## 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 Fit & Vital – Slashpipe und Co., Präventionskurse

- **Mitglieder: 100,00 €**

# Präventionskurse

## **AlltagsTrainingsProgramm (Nr. 01/01/22)**

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) zeigt allen Teilnehmern ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Das Programm vermittelt, wie leicht es ist, Alltagssituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen - überall und zu jeder Zeit. Kursgebühr wird bis zu 80 % von ausgewählten Krankenkassen übernommen.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
10.01.2022 montags	10:45 - 11:45 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	75,00 €

## **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Nr. 01/02/22)**

Wirbelsäulengymnastische, haltungsverbessernde und entspannende Übungen werden erlernt, trainiert und zum nachhaltigen Umsetzen für Zuhause gefestigt. Kursgebühr wird bis zu 80 % von ausgewählten Krankenkassen übernommen.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
13.01.2022 donnerstags	10:15 - 11:15 Uhr 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	100,00 €

# Fitnesskurse

## **Fit & Vital - Slashpipe und Co. (Nr. 01/03/22)**

Training von Kopf bis Fuß für Muskeln, Herz und Kopf. Innovativ und abwechslungsreich mit u.a. der Kraft des Wassers.



Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
12.01.2022 mittwochs	18:30 - 19:30 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

# Fitnesskurse

## **Zumba® (Nr. 01/05/22)**

Nimm dir eine Auszeit für deine Zumba®-Tanz-Party und schwung' die Hüften zu Salsa, Reggeaton, Merengue & vielen weiteren heißen Rhythmen! Während einer Stunde schwitzen wir gemeinsam, genießen die Musik und sprühen vor Energie. Ich freue mich, mit dir den Alltag zu vergessen!

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
10.01.2022 montags	20:00 - 21:00 Uhr 10 x 1 Stunde	Halle II	25,00 € / 56,00 €

## **Training für den Stütz- und Bewegungsapparat (Nr. 01/07/22)**

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
14.01.2022 freitags	17:00 - 18:30 10 x 1,5 Stunde	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	40,00 € / 80,00 €

## **Bodystyling (Nr. 01/14/22)**

Straffung und Aufbau der Muskulatur unter Einsatz von Groß- und Kleingeräten

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
13.01.2022 donnerstags	18:15 - 19:45 10 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	40,00 € / 80,00 €

## **Bodystyling (Nr. 01/15/22)**

Straffung und Aufbau der Muskulatur unter Einsatz von Groß- und Kleingeräten

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
11.01.2022 dienstags	19:00 - 20:30 10 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	40,00 € / 80,00 €

# Fitnesskurse

## **Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 01/20/22)**

Kurz und knackiges Workout; Effektives und konzentriertes Rumpf- / Beinstraining. Kombipaket mit den Kursen „Gesunder Rücken kann auch entzücken“ und / oder „Step & Shape“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
10.01.2022 montags	18:00 - 18:30 10 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	10,00 € / 20,00 €

## **Bauch-Beine-Po (Nr. 01/22/22)**

Ein Ganzkörper-Workout mit speziellen Übungen für Bauch, Beine, Po. Die Fettverbrennung wird angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Mit fetziger Musik ist der Spaßfaktor garantiert. Ein effektives Training für die Problemzonen. Durch die individuelle Anpassung eignet sich der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
13.01.2022 donnerstags	19:15 - 20:15 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

## **Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 01/25/22)**

Rückenstärkende und –mobilisierende Übungsinhalte; Anregungen für das tägliche Training. Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart—Taille, Po, Beine“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
10.01.2022 montags	17:00 - 17:45 10 x 0,75 Stunden	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00 €

# Fitnesskurse

## **Pilates (Nr. 01/26/22)**

H

Pilates stärkt die innere Mitte und ist bestens geeignet, den Rücken rundum zu stützen und somit zu schützen. Dynamik und Flow bringen dich in Schwung sicherer durch den Alltag.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
13.01.2022 donnerstags	17:00 - 18:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 56,00 €

## **Step & Shape (Nr. 01/28/22)**

K  
H

Abwechslungsreiches Kardiotraining mit dem Step, dazu H.i.i.T mit Spaß und guter Laune. Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart—Taille, Po, Beine“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
10.01.2022 montags	18:45 - 19:45 10 x 1 Stunde	Vorsaal Hall I	25,00 € / 56,00 €

**Mix-IT Paket -> Ersparnis von bis zu 33% im Vergleich zu Einzelbuchungen**

**Anmeldung Online unter [www.tsg-kl.de](http://www.tsg-kl.de)**

# Fitnesskurse

## **Fit am Vormittag (Nr. 01/33/22)**

Vielseitiges und abwechslungsreiches Workout, das nichts vermissen lässt.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
13.01.2022 donnerstags	9:00 - 10:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

H

## **Rundum Fit & Gesund (Nr. 01/50/22)**

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
11.01.2022 dienstags	19:00 - 20:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 56,00 €

H

## **4Streetz– tanz wie du bist– in the Mix (Nr. 01/52/22)**

Tanz wie du bist mit viel Spaß und dazu eine Portion Auspowern wie du willst.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
12.01.2022 mittwochs	19:45 - 20:45 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 56,00 €

# Entspannungskurse:

## **Hatha - Yoga (Nr. 01/12/22)**

Yoga bietet ein ganzheitliches Programm für Körper, Geist und Seele. Muskeln, Sehnen und Bänder werden aktiviert, der Stoffwechsel angeregt, die Rückenmuskulatur gestärkt. Verspannungen im Körper werden gelöst, Achtsamkeit geschult, Stress abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Durch die Kombination von Körperstellung (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung / Meditation finden wir zu mehr Flexibilität und innerer Balance. Mitzubringen sind ein Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
14.01.2022 freitags	17:30 - 18:30 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

## **Dehnen, Kräftigen, Stabilisieren (Nr. 01/13/22)**



Funktionelles Dehnen und Durchbewegen aller Gelenke für mehr Beweglichkeit und Kraft. Prävention für gesunde Gelenke.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
12.01.2022 mittwochs	17:30 - 18:15 10 x 0,75 Stunde	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00

## **Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 01/17/22)**



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
11.01.2022 dienstags	20:15 - 21:15 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

# 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 Orthopädisport, wir finden einen Platz für Dich. Die Zuteilung eines freies Platzes erfolgt telefonisch unter 0631 28314.

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Gefäßsport</b>	dienstags	17:00 - 17:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	10:00 - 10:45 Uhr	Vorsaal Halle I
<b>Diabetikersport</b>	dienstags	17:00 - 17:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	10:00 - 10:45 Uhr	Vorsaal Halle I
<b>Herzsport</b>	montags	9:30 - 10:30	Vorsaal Halle I
	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr	Halle II
		19:00 - 20:00 Uhr	Halle II
<b>Orthopädie</b>	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	
	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