

# Kursprogramm

## ab September 2021

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: 27. September 2021 - 20. Dezember 2021

### 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 die Homepage

### Zahlungsmöglichkeiten

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

### 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, Fit & Vital – Slashpipe und Co.

Mitglieder: 100,00 €

### 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 €

### Kursfreie Zeiten

11.10.2021 - 22.10.2021

01.11.2021

### 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: 27. September 2021 - 20. Dezember 2021

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.

### Hygiene- und Distanzmaßnahmen

**Unser oberstes Ziel:** Sport ermöglichen ohne am Virus zu erkranken. Bitte helft alle mit, folgt unseren Hygieneauflagen und achtet aufeinander!

- **3-G-Regel:** Die Kurse finden in der Halle statt. Bitte um Beachtung der 3-G-Regel (Genesen, Geimpft oder Vorzeigen eines negativen Corona-Tests). Eine Testung vor Ort kann aus organisatorischen Gründen nicht vorgenommen werden.
- Mitzubringen sind: Kugelschreiber, Handtuch, eine Matte
- Vor Betreten der Halle Hände waschen oder desinfizieren.
- Bei Eintritt/Austritt ins Gebäude/ in die Halle besteht Maskenpflicht.
- Beachtung der Beschilderung für Ein- und Ausgänge.
- Warten Sie im ausgewiesenen Wartebereich bis der/die Trainer/in Sie abholt. Vermeiden Sie Gruppenbildungen.
- Kommen Sie schon umgezogen in die Stunde.
- Folgen Sie stets den Anweisungen des Trainers.
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Husten, Schnupfen, Fieber und/oder grippeähnliche Symptome ist der Besuch der Trainingsstunde verboten.

# Fitnesskurse



## Fit & Vital - Slashpipe und Co. (Nr. 04/03/21)

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
29.09.2021 mittwochs	18:30 - 19:30 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

## Zumba® (Nr. 04/05/21)

Nimm dir eine Auszeit für deine Zumba®-Tanz-Party und schwing' 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
27.09.2021 montags	20:00 - 21:00 Uhr 10 x 1 Stunde	Halle II	25,00 € / 56,00 €

## Training für den Stütz- und Bewegungsapparat (Nr. 04/07/21)

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

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

## Bodystyling (Nr. 04/14/21)

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
30.09.2021 donnerstags	18:15 - 19:45 10 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	40,00 € / 80,00 €

# Fitnesskurse

## **Bodystyling (Nr. 04/15/21)**

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
28.09.2021 dienstags	19:00 - 20:30 10 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	40,00 € / 80,00 €

## **Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 04/20/21)**



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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
27.09.2021 montags	18:00 - 18:30 10 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	10,00 € / 20,00 €

## **Wirbelsäulengymnastik - für einen gesunden Rücken (Nr. 04/22/21)**

Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine aufrechte Körperhaltung sind das A+O für einen gesunden Rücken.

Mit einfachen, abwechslungsreichen Übungen, die auch in den Alltag integriert werden können, werden wir uns fit und beweglich halten.

Bitte ein Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
29.09.2021 mittwochs	16:30 - 17:30 10 x 1 Stunde	Halle II	25,00 € / 56,00 €

## **Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 04/25/21)**



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
27.09.2021 montags	17:00 - 17:45 10 x 0,75 Stunden	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00 €

# Fitnesskurse

## **Pilates (Nr. 04/26/21)**

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
30.09.2021 donnerstags	17:00 - 18:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 56,00 €

## **Step & Shape (Nr. 04/28/21) ↗**

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
27.09.2021 montags	18:45 - 19:45 10 x 1 Stunde	Vorsaal Hall I	25,00 € / 56,00 €

## **Fit am Vormittag (Nr. 04/33/21)**

Vielseitiges und abwechslungsreiches Workout, das nichts vermissen lässt.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
30.09.2021 donnerstags	9:00 - 10:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

## **Rundum Fit & Gesund (Nr. 04/50/21)**

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
28.09.2021 dienstags	19:00 - 20:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 56,00 €

## **4Streatz– tanz wie du bist– in the Mix (Nr. 04/52/21)**

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
29.09.2021 mittwochs	19:45 - 20:45 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 56,00 €

## **Entspannungskurse:**

### **Hatha - Yoga (Nr. 04/12/21)**

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
01.10.2021 freitags	17:30 - 18:30 10 x 1 Stunde	Barbarossahalle Ludwig-Thoma-Straße 1, KL	25,00 € / 56,00 €

### **Dehnen, Kräftigen, Stabilisieren (Nr. 04/13/21)**

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
29.09.2021 mittwochs	17:30 - 18:15 10 x 0,75 Stunde	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00

### **Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 04/17/21)**

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
28.09.2021 dienstags	20:15 - 21:15 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €



## Kursplan

ab 27.09.2021