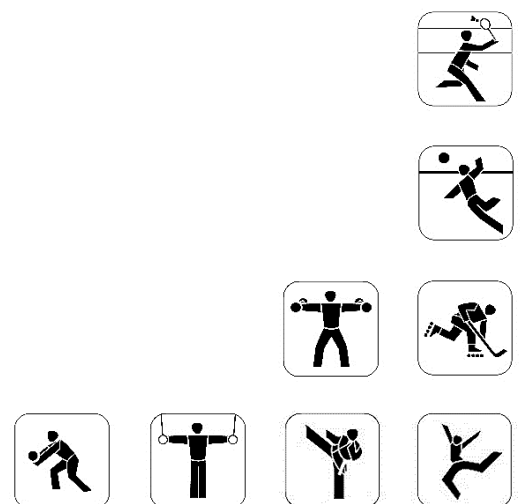


Kurs-Programm

3. Trimester 2019



Kooperationspartner:



Impressum

© 2019

Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V.

Schickhardtstr. 34/1 • 71116 Gärtringen
www.tsv-gaertringen.de • info@tsv-gaertringen.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Geschäftsstelle des TSV Gärtringen 1921 e.V.



Unsere TSV-Kurse...

...FÜR DIE KLEINSTEN.....

TSV 10 Eltern-Kind-Turnen (18-36 Monate)..... 5

TSV 11 Eltern-Kind-Turnen (18-36 Monate)..... 5

TSV 12 Eltern-Kind-Turnen (12-18 Monate)..... 6

TSV 13 Eltern-Kind-Turnen (24-36 Monate)..... 6

TSV 14 Eltern-Kind-Turnen (12-24 Monate)..... 7

TSV 15 Eltern-Kind-Turnen (24-36 Monate)..... 7

TSV 16 Eltern-Kind-Turnen (12-24 Monate)..... 8

TSV 17 Eltern-Kind-Turnen (12-24 Monate)..... 8

TSV 51 Zumba Teens®..... 9

...FÜR DIE FITNESS, DIE HALTUNG UND DEN SPAß

TSV 20 IDOGO Qigong für Fortgeschrittene 10

TSV 21 Power - Fitness..... 10

TSV 22 Rücken-Fitness..... 11

TSV 23 Zumba Fitness®..... 11

TSV 24 Wohlfühlgymnastik..... 12

TSV 25 HIIT Workout..... 12

TSV 26 Hui Chun Gong – die Rückkehr des Frühlings..... 13

TSV 27 Crossover / Wirbelsäulentraining 13

...MIT TANZ UND SPAß BEI TANZEITLOS

TSV 70 Dance Fit –TanZeitLos– 15

TSV 71 Tanzen für Kinder bis 1 Klasse–TanZeitLos– 15

TSV 72 Tanzen für Kinder bis 2. Klasse –TanZeitLos– 16

...MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN.....

Faszien-Fitness – Gesundheit bewegt..... 17

Yoga in Gärtringen mit Faszientraining, 18

TSV-KURSBEDINGUNGEN, DATENSCHUTZINFORMATIONEN UND ANMELDUNG 19



Sport ist...
...am schönsten im Sportverein!



TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer:	TSV 10
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (18 Monate – 36 Monate)
Beschreibung:	In diesem Kurs sollen Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben, ... alles was Kindern Freude macht.
Termin:	Freitag von 09:00 - 9:45 Uhr (gemeinsamer Aufbau um 8:45 Uhr) ab 20.09.2019 -13.12.2019
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	55,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Anja Pertsch
Anmeldung unter:	Tel. 9421758, Mail: anja-kruemel@gmx.net

Kursnummer:	TSV 11
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (18 Monate - 36 Monate)
Beschreibung:	In diesem Kurs sollen Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben, ... alles was Kindern Freude macht.
Termin:	Freitag von 9:55 - 10:40 Uhr ab 20.09.2019 – 13.12.2019
Trainingseinheiten	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	55,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Anja Pertsch
Anmeldung unter:	Tel. 9421758, Mail: anja-kruemel@gmx.net

TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer:	TSV 12
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (12 – 18 Monate)
Beschreibung:	In diesem Kurs sollen Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben, ... alles was Kindern Freude macht.
Termin:	Freitag von 10:50 – 11:35 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) ab 20.09.2019 – 13.12.2019
Trainingseinheiten	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	55,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Anja Pertsch
Anmeldung unter:	Tel. 9421758, Mail: anja-kruemel@gmx.net

Kursnummer:	TSV 13
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (24-36 Monate)
Beschreibung:	In diesem Kurs sollen Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben, ... alles was Kindern Freude macht.
Termin:	Dienstag von 15:00 – 15:50 Uhr ab 17.09.2019 – 03.12.2019
Trainingseinheiten	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Anja Späth
Anmeldung unter:	Tel. 22497, Mail: info@tsv-gaertringen.de

TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 14 Eltern-Kind-Turnen (12-24 Monate)
Beschreibung:	In diesem Kurs sollen Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben, ... alles was Kindern Freude macht.
Termin:	Dienstag von 16:00 – 16:50 Uhr ab 17.09.2019 – 03.12.2019
Trainingseinheiten	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Anja Späth
Anmeldung unter:	Tel. 22497, Mail: info@tsv-gaertringen.de

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 15 Eltern-Kind-Turnen (24-36 Monate)
Beschreibung:	In diesem Kurs sollen Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben, ... alles was Kindern Freude macht.
Termin:	Donnerstag von 9:00 – 9:50 Uhr ab 12.09.2019 – 21.11.2019
Trainingseinheiten	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Heike Brunner
Anmeldung unter:	Tel. 0151 14110617 Mail: heike.brunner.tsv@web.de

TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer:	TSV 16
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (12-24 Monate)
Beschreibung:	In diesem Kurs sollen Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben, ... alles was Kindern Freude macht.
Termin:	Donnerstag von 10:00 – 10:50 Uhr ab 12.09.2019 – 21.11.2019
Trainingseinheiten	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Heike Brunner
Anmeldung unter:	Tel. 0151 14110617, Mail: heike.brunner.tsv@web.de

Kursnummer:	TSV 17
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (12-24 Monate)
Beschreibung:	In diesem Kurs sollen Kinder, gemeinsam mit einem Elternteil, Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben, ... alles was Kindern Freude macht.
Termin:	Donnerstag von 11:00 – 11:50 Uhr ab 12.09.2019 – 21.11.2019
Trainingseinheiten	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Heike Brunner
Anmeldung unter:	Tel. 0151 14110617, Mail: heike.brunner.tsv@web.de

TSV-Kurse für die Jugendlichen

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 51 Zumba Teens®
Beschreibung:	Bei Zumba Kids handelt es sich um eine Zumbavariante für Mädchen und Jungen diese vereint verschiedene Tanzstile wie Hip-Hop, Reggaeton und Pop. Zumba Kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, das mit fröhlicher, fetziger Musik und coolen Tänzen die Teenager begeistert. Dieses Konzept ist ein speziell für Kids entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Fitness Tanz- und Fitnessphilosophie – einfach zu erlernende Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen. Es führt Kids an eine gesunde Lebensweise heran, die Bewegung und Fitness als Teil des Lebens betrachtet. Dabei werden neben Balance und Koordination auch Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und Selbstwertgefühl gefördert.
Termin:	Montag 18:45 bis 19 :45 Uhr, ab 09.09.2019 – 16.12.2019
Trainingseinheiten:	12
Wo:	Kindergarten Schickhardtstraße
Kursgebühr:	48,00 € für TSV-Mitglieder 60,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 25
Übungsleiter:	Natalie Kapahnke, Zumba®-Instructor
Anmeldung unter:	Mail: N.Kapahnke@gmx.de

TSV-Kurse für die Fitness, die Haltung und den Spaß

Kursnummer:	TSV 20
Kurstitel:	IDOGO Qigong für Fortgeschrittene
Beschreibung:	Qigong ist... .. eins sein mit Himmel und Erde. Qigong ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen dienen der Gesunderhaltung und Stärkung von Körper und Geist! Im Qigong geht es darum, durch langsame äußere Bewegungen den Atem zu regulieren, den Geist zu beruhigen und den Körper zu dehnen, um den freien Fluss der vitalen Energie („Qi“) zu ermöglichen. Es führt zu innerer Ruhe und Entspannung. Wir führen die Qigong -Übungen mit dem IDOGO-Stab durch. Diese „ruhige“ Gymnastikstunde ist die ideale Ergänzung zu den Fitnessprogrammen mit Pep und Dynamik.
Termin:	Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr, ab 12.09.2019 – 28.11.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	40,00 € für TSV-Mitglieder 50,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 12 - Fortgeschrittene
Übungsleiterin:	Michaela Enz Fachübungsleiterin Fitness & Gesundheit und IDOGO Instruktorin
Anmeldung unter:	Tel.: 29677 - abends ab 18 Uhr, Mail: michi-micha@web.de

Kursnummer:	TSV 21
Kurstitel:	Power - Fitness
Beschreibung:	Wir trainieren ca. 45 Min. den ganzen Körper mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, wie z. B. Hanteln, Tube, Gymnastikball, Xco® oder Flexibar®. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Rücken- und Rumpfmuskulatur (Tiefenmuskulatur). Danach machen wir noch ca. 45 Min. Aerobic, also Ausdauertraining zu rhythmischer Musik, das vor allem das Herz-Kreislauf-System und die Koordination schult. Mit Hilfe verschiedener Schritt- und Armkombinationen verbrennen wir Fett und beziehen fast alle Muskeln des Körpers in das Training mit ein.
Termin:	Mittwoch von 19:30 -21:00 Uhr, ab 11.09.2019 – 18.12.2019 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	14
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	84,00 € für TSV-Mitglieder 105,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin:	Alina Jütten
Anmeldung unter:	Mobil: 01792347358, Mail: alina.juetten@gmail.com

...für die Fitness, die Haltung und den Spaß

Kursnummer:	TSV 22
Kurstitel:	Rücken-Fitness
Beschreibung:	Wir trainieren den ganzen Körper mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, wie z. B. Hanteln, Tube, Gymnastikball, Xco® oder Flexibar®. Der Schwerpunkt liegt auf der Rücken- und Rumpfmuskulatur (Tiefenmuskulatur). Außerdem findet eine bewusste Haltungsschulung während der Übungen statt. Dadurch kann für jeden Mann und jede Frau ein präventives oder rehabilitatives Training erreicht werden.
Termin:	Dienstag von 20:15 -21:15 Uhr, ab 17.09.2019 – 17.12.2019 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	13
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	52,00 € für TSV-Mitglieder 65,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin	Alina Jütten / Rebecca Schneider
Anmeldung unter:	Mobil: 01792347358, Mail: alina.juetten@gmail.com Mobil: 017684815708, Mail: rebecca_schneider2002@yahoo.de

Kursnummer:	TSV 23
Kurstitel:	Zumba Fitness®
Beschreibung:	Das Zumba-Fitness Programm ist ein Fitness-Workout, inspiriert durch lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Das Programm ist das effektivste, innovativste und spannendste Fitness Workout für jedermann. ZUMBA® ist so einzigartig und erfolgreich weil: <ul style="list-style-type: none"> ▪ It's Fun! ZUMBA® ist " verstecktes" Training, weil die Teilnehmer so viel Spaß dabei haben, dass sie nicht merken, dass es Training ist. Endlich ein Trainingsprogramm, das man jeden Tag machen möchte und dabei Spaß hat. ▪ Es ist anders! Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl - mit nichts zu vergleichen. ▪ Es ist einfach! ZUMBA® ist für jedermann. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, ▪ jeder kann sofort mitmachen. Zumbas einfache Schritte machen es jedem leicht. ▪ Es ist effektiv! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen.
Termin:	Montag von 20:00 bis 21:00 Uhr, ab 09.09.2019 – 16.12.2019
Trainingseinheiten	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	48,00 € für TSV-Mitglieder 60,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 25
Übungsleiterin:	Natalie Kapahnke, Zumba®-Instructor
Anmeldung unter:	Mail: N.Kapahnke@gmx.de

...für die Fitness, die Haltung und den Spaß

Kursnummer:	TSV 24
Kurstitel:	Wohlfühlgymnastik
Beschreibung:	Für einen guten Start in die Woche. Der Körper wird sanft gekräftigt und beweglich gemacht. Die Tiefenmuskulatur des Rumpfes sowie des Beckenbodens werden trainiert. Im Gegenzug werden die Muskeln gelockert. Die Ganzkörper-Kräftigung und Beweglichkeit ist Schwerpunkt dieses Trainings, verschiedene Elemente aus Pilates, Feldenkrais, Yoga und dem Faszientraining werden miteinander verbunden. Ziel dieser Stunde ist ein angenehmes Körpergefühl und eine bessere Haltung zu erreichen.
Termin:	Montag von 9:30 - 10:30 Uhr, ab 09.09.2019 – 09.12.2019 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	13
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	52,00 € für TSV-Mitglieder 65,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin:	Beate Vetter, Übungsleiterin mit staatlicher Lizenz
Anmeldung unter:	Tel. 252775, Mail: bjvetter88@icloud.com

Kursnummer:	TSV 25
Kurstitel:	HIIT Workout
Beschreibung:	Lust ein neues Trainingskonzept auszuprobieren? HIIT Workout, High Intensiv Intervall Training, ist eine Kombination von Ausdauer und Muskeltraining, die es uns erlaubt zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen Ausdauer und Kraft! Hauptteil der Stunde ist ein ca. 35 minütiges Intervalltraining. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu! Im Anschluss wird der Körper mit Beweglichkeits- und Faszien-Übungen in eine Erholungsphase gebracht.
Termin:	Mittwoch von 19:00 -20:00 Uhr, ab 11.09.2019 – 18.12.2019 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	13
Wo:	Ludwig-Uhland-Halle, Sportlereingang
Kursgebühr:	52,00€ für TSV-Mitglieder 65,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max.20
Übungsleiterin:	Beate Vetter, Übungsleiterin mit staatlicher Lizenz
Anmeldung unter:	Tel. 252775, Mail: bjvetter88@icloud.com

...für die Fitness, die Haltung und den Spaß

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 26 Hui Chun Gong – die Rückkehr des Frühlings
Beschreibung:	Hui Chun Gong gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie Qi Gong. Die leicht zu erlernenden Übungen bestehen durch ihre Einfachheit und verhelfen dir bei regelmäßigem Üben zu einem gesunden Körper, Jugendlichkeit und einem strahlenden Aussehen. Die von daoistischen Mönchen entwickelten Bewegungsabläufe aktivieren deinen Energiefluss und Stoffwechsel. Wir lösen durch sanfte meditative und harmonische Bewegungen Energieblockaden in deinem Körper und bringen dein Qi ins Fließen. Dein Geist kommt zur Ruhe und du entspannst dich, dennoch bist du voller Energie!
Termin:	Donnerstag von 20:00 -21:00 Uhr, ab 19.09.2019 – 05.12.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	40,00 € für TSV-Mitglieder 50,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Gertrud Zierhut, Hui Chun Gong Lehrerin und Gesundheitscoach
Anmeldung unter:	Tel. 645418, Mail: Gertrud.zierhut@gmx.de

...für die Fitness, die Haltung und den Spaß

Kursnummer:	TSV 27
Kurstitel:	Crossover / Wirbelsäulentraining
Beschreibung:	Kräftigung, Koordination, Mobilisation und Coretraining sind Basis dieses Kurses. Ein ganzheitliches, präventives und rehabilitierendes Übungsprogramm wird erarbeitet.
Termin:	Mittwoch 8:30 -9:30 Uhr, ab 18.09.2019 – 04.12.2019
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	44,00 € für TSV-Mitglieder 55,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin:	Tina Posedi, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Anmeldung unter:	Tel. 2879444, Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

TSV-Kurse mit Tanz und Spaß bei TanZeitLos

Kursnummer:	TSV 70
Kurstitel:	Jazz-Dance –TanZeitLos–
Beschreibung:	Spaß an Jazz-Dance vereint mit Fitness-Elementen. Einstudieren von Choreographien. Erlernen von Grundkenntnissen und Bewegungsabfolgen. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig.
Termin:	Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr, ab 17.09.2019 – 12.12.2019
Trainingseinheiten:	12
Wo:	Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	72,00 € für TSV-Mitglieder 81,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 20
Übungsleiter:	Samantha Ströbele
Anmeldung unter:	Mail: tanzeitlos@web.de , info@tsv-gaertringen.de

Kursnummer:	TSV 71
Kurstitel:	Tanzen für Kinder bis 1. Klasse–TanZeitLos–
Beschreibung:	Durch Raumspiele wird die Körperorientierung entwickelt. Es werden Tänze einstudiert. Wichtig ist auch das Zusammenspiel mit anderen Kindern. Oberstes Ziel: Spaß an Musik und Bewegung.
Termin:	Freitag 14:15 – 15:10 Uhr, ab 20.09.2019 – 13.12.2019 AUSGEBUCHT!
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	42,00 € für TSV-Mitglieder 48,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	Ausgebucht, Neuaufnahme möglich wenn Kinder aufhören, Nachfragen lohnt sich auf jeden Fall
Übungsleiter:	Christine Laur, Naomi B., Eileen R.
Anmeldung unter:	Mail: tanzeitlos@web.de , info@tsv-gaertringen.de

... mit Tanz und Spaß bei TanZeitLos

Kursnummer:	TSV 72
Kurstitel:	Tanzen für Kinder bis 2. Klasse –TanZeitLos–
Beschreibung:	Durch Raumspele wird die Körperorientierung entwickelt. Es werden Tänze einstudiert. Wichtig ist auch das Zusammenspiel mit anderen Kindern. Oberstes Ziel: Spaß an Musik und Bewegung.
Termin:	Freitag 15:55 – 16:55 Uhr, ab 20.09.2019 – 13.12.2019 AUSGEBUCHT!
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	42,00 € für TSV-Mitglieder 48,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	Ausgebucht, Neuaufnahme möglich wenn Kinder aufhören, Nachfragen lohnt sich auf jeden Fall
Übungsleiter:	Lili Langer, Anna Thullner
Anmeldung unter:	Mail: tanzeitlos@web.de , info@tsv-gaertringen.de

Kurse mit unseren Kooperationspartnern

Kurstitel: Faszien-Fitness – Gesundheit bewegt	
Beschreibung:	Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Faszien für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und für die Propriozeption eine große Bedeutung haben. Sie sind das Organ, welches alles mit allem verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Also, ran an die Faszien und weg mit unnötigen Verspannungen und Rückenschmerzen.
Termin:	Donnerstag von 18:00 - 18:50 Uhr, ab 19.09.2019
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	72,00 € für TSV-Mitglieder 77,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 14
Übungsleiter:	Tina Posedi, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Anmeldung unter:	Tel. 2879444, Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

...mit unseren Kooperationspartnern

Kurstitel:	Yoga in Gärtringen mit Faszientraining, altes Wissen in der neuen Zeit!
Beschreibung:	Für Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Nachholer! Ein ganzheitlicher, systematischer Aufbau, für die Körperkraft (auch Faszien), für die geistige Kraft und für die Seele, um den Alltag leichter zu meistern! Muskulatur wird gelockert und aufgebaut, Stress wird abgebaut. Die Tiefenentspannungen sorgen für die Regeneration des gesamten Systems. Der Atem wird bewusst für die Gesundheit eingesetzt. Ziel der Stunde ist, aus deiner inneren Kraft in allen Bereichen aufzubauen, denn wahrer Erfolg kommt von innen nach außen. Ein Übungssystem das für jeden möglich ist! Die Kurse werden von den Gesundheitskassen unterstützt.
Termin:	YOGA I Dienstag von 8:30 - 10:00 Uhr, ab 10.09.2019 YOGA II Dienstag von 10:05 - 11:35 Uhr, ab 10.09.2019 YOGA III Mittwoch von 16:45 - 18:00 Uhr, ab 11.09.2019 YOGA IV Mittwoch von 18:05 - 19:25 Uhr, ab 11.09.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	ab 9,-- € pro Stunde
Teilnehmerzahl:	---
Übungsleiter:	Margit Honold, zertifizierte Yogalehrerin, Meditationsleiterin Mentorin für GIB
Anmeldung unter:	Mobil: 0176 62977277, Tel. 07452-7506147, Mail: margit.honold@gmx.de

SV-Kursbedingungen und Anmeldung

TSV-Kursbedingungen und Anmeldung

Kurszeitraum:

Die Kurse dauern in der Regel von Januar bis März/April (1.Trimester), von April bis Juni (2.Trimester) und von September bis Dezember (3.Trimester).

Anmeldung:

Jeweils vor Trimesterbeginn nach Veröffentlichung der Kursausschreibung entweder schriftlich mit dem Anmeldeformular an den TSV Gärtringen oder direkt über die Kursleiter (per eMail oder Telefon). Wenn im Kurs kein Platz mehr frei ist, werden die Interessenten informiert.

WICHTIG: Erfolgt die Anmeldung über den Kursleiter ist das Anmeldeformular bei der ersten Kursstunde ausgefüllt dem Übungsleiter abzugeben.

Ermäßigung:

Für die einzelnen Kurse sind unterschiedliche Gebühren festgesetzt. Mitglieder des TSV Gärtringen zahlen in der Regel ermäßigte Gebühren.

Abmeldung:

Wenn ein Teilnehmer von einem Kurs zurücktreten will, muss er sich schriftlich abmelden (Adresse siehe Anmeldung). Die Abmeldung muss bis spätestens drei (3) Werktage vor Kursbeginn erfolgen. Bei späterer Abmeldung ist die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Rücktritt:

Der TSV Gärtringen kann wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfall des Kursleiters / der Kursleiterin vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen den TSV Gärtringen und die Kursleitung sind ausgeschlossen.

Sportärztliche Untersuchung:

Neu- bzw. Wiedereinsteiger in den Sport sollten sich sportärztlich untersuchen lassen. Im Zweifelsfalle ist der/die Kursleiter/in zu fragen.

Haftung:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung des Veranstalters beschränkt sich auf Schäden durch grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276 und § 278 BGB ist ausgeschlossen.

Weitere Informationen zum TSV-Kursprogramm erhalten Sie:

im Internet unter www.tsv-gaertringen.de

und in der

TSV Geschäftsstelle, Schickhardtstraße 34/1, 71116 Gärtringen

Öffnungszeiten: Montags von 17-19 Uhr

eMail: info@tsv-gaertringen.de | Telefon (07034) 22497

Datenschutzrechtliche Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen Ihrer Teilnahme am Kursprogramm des TSV Gärtringen 1921 e.V.

Hiermit informiert Sie der Vorstand des TSV Gärtringen 1921 e.V. über die Nutzung und Verarbeitung der von Ihnen angegebenen bzw. angeforderten personenbezogenen Daten.

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist der Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V., Schickhardtstr. 34/1, 71116 Gärtringen, vertreten durch das Präsidium. Sie erreichen das Präsidium über diese E-Mail-Adresse: praesidium@tsv-gaertringen.de.

2. Zweck und Rechtsgrundlage der Verarbeitung

Wir verarbeiten auf Rechtsgrundlage Ihrer Anmeldung zum Kursprogramm des TSV Gärtringen 1921 e.V. nach Art. 6 Abs. 1 b der DSGVO folgende Ihrer angegebenen persönlichen Daten zum Zweck der Teilnehmerverwaltung: Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, TSV Mitgliedschaft, Kontoverbindung, Kursbuchung.

Zum Zweck der Verwaltung der Kursgebühren wird Ihre Bankverbindung (IBAN, BIC) verarbeitet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) der DSGVO.

3. Empfänger der personenbezogenen Daten

Im Rahmen des Einzugs der Kursgebühren erfolgt eine Weitergabe Ihrer Kontoverbindungsdaten an Dritte.

Darüber hinaus erfolgt keine Weitergabe weiterer Daten an Dritte.

4. Speicherdauer

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns so lange gespeichert, wie Sie bei uns im Kursprogramm teilnehmen.

Die für die Kursgebührenverwaltung notwendigen Daten (Name, Adresse, Bankverbindung) werden entsprechend der steuerrechtlichen Aufbewahrungsfristen nach 10 Jahre gelöscht.

Auch über unsere Internetseite unter www.tsv-gaertringen.de und die dazugehörigen Internetpräsenzen der einzelnen Abteilungen erfolgt die Verarbeitung bestimmter



Datenschutzrechtliche Informationen

personenbezogener Daten, u.a. der IP-Adresse der Website-Besucher. Die IP-Adresse, die beim Besuch dieser Vereinswebseite gespeichert wird, wird nach 7 Tagen anonymisiert. Ergänzende Datenschutzhinweise finden Sie online unter www.tsv-gaertringen.de/datenschutzerklaerung bzw. unter den Datenschutzerklärungen der Internetauftritte der einzelnen Abteilungen.

Im Falle des Widerrufs der Einwilligung werden die Daten unverzüglich gelöscht, sofern sie keiner gesetzlichen oder steuerrechtlichen Aufbewahrungsfrist unterliegen.

5. Betroffenenrechte

Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO) über die Sie betreffenden, von uns verarbeiteten personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO) oder Löschung (Art. 17 DSGVO) dieser Daten. Auch können Sie uns mitteilen, sofern Sie die Verarbeitung Ihrer Daten einschränken möchten (Art. 18 DSGVO). Darüber hinaus haben Sie jederzeit das Recht, der weiteren Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu widersprechen (Art. 21 DSGVO). Den Widerspruch können Sie formlos an datenschutz@tsv-gaertringen.de senden. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Sie haben das Recht, von uns auf Nachfrage die über Sie bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten, oder dass wir die Daten an einen anderen Verantwortlichen (z.B. einen anderen Verein) übermitteln (Art. 20 DSGVO).

Für den Fall, dass Sie die Ansicht vertreten, dass die Verwendung Ihrer Daten rechtswidrig erfolgt ist, haben Sie nach Art. 77 DSGVO das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, in unserem Fall bei dem Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Baden-Württemberg unter der folgenden E-Mail- Adresse: poststelle@lfdi.bwl.de .

Die Nicht-Bereitstellung Ihrer E-Mail und Telefondaten für die Kursanmeldung mit Ausnahme der Angaben Ihrer Adressdaten und ggf. Ihrer Kontodaten zum Zweck der Kursverwaltung hat auf Ihre Kursteilnahme in unserem Verein keine Auswirkung.

TSV Gärtringen 1921 e.V.
Präsidium

Sport ist...

...am schönsten im Sportverein!

© 2019

Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V.

Schickhardtstr. 34/1 • 71116 Gärtringen

www.tsv-gaertringen.de • info@tsv-gaertringen.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Geschäftsstelle des TSV Gärtringen 1921 e.V.