

Sport ist...

...am schönsten im Sportverein!



Unsere TSV-Kurse...

...FÜR DIE KLEINSTEN.....

TSV 10 Eltern-Kind-Turnen 4

TSV 11 Eltern-Kind-Turnen 4

TSV 12 Eltern-Kind-Turnen 5

TSV 13 Eltern-Kind-Turnen 5

TSV 14 BIB (3-5 Monate) 6

TSV 15 BIB (6-8 Monate) 7

TSV 16 BIB (9-12 Monate) 8

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

TSV 20 IDOGO Qigong für Fortgeschrittene 9

TSV 21 Power - Fitness 9

TSV 22 Rücken-Fitness 10

TSV 23 Zumba Fitness® 11

TSV 24 Wohlfühlgymnastik 12

TSV 25 LaGym 12

TSV 26 Hui Chun Gong 13

TSV 27 Crossover / Wirbelsäulentraining 13

TSV 31 Xco®-Walking 14

TSV 32 Xco®-Walking 14

TSV 51 Zumba Kids® bis ca. 14 Jahre 16

...MIT TANZ UND SPAß BEI TANZEITLOS

TSV 50 Dance Fit –TanZeitLos– 15

...MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN.....

Faszien-Fitness – Gesundheit bewegt 17

Yoga in Gärtringen mit Faszientraining, 18

TSV-KURSBEDINGUNGEN UND ANMELDUNG..... 15



TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer:	TSV 10
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (24 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:	Freitags von 09:00 - 9:45 Uhr (gemeinsamer Aufbau um 8:45 Uhr) ab 20.04.2018 – 13.07.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

Kursnummer:	TSV 11
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (24 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:	Freitags von 9:55 - 10:40 Uhr ab 20.04.2018 –13.07.2018
Trainingseinheiten	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer:	TSV 12
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:	Freitags von 10:50 – 11:35 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) ab 20.04.2018 – 13.07.2018
Trainingseinheiten	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

Kursnummer:	TSV 13
Kurstitel:	Eltern-Kind-Turnen (12-36 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:	Dienstags von 15:15 – 16:00 Uhr (ab 15 Uhr gemeinsamer Aufbau) ab 20.04.2018 – 13.07.2018
Trainingseinheiten	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 14 Babys in Bewegung (BIB) (3 Monate – 5 Monate) (geboren November, Dezember 2017, Januar 2018)
Beschreibung:	Babys erobern sich über Bewegungs- und Sinneswahrnehmung die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie zu unterstützen, ist das Ziel des Kurses „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“. Wir unterstützen Ihr Baby dabei, den eigenen Körper zu spüren und seine Möglichkeiten kennen zu lernen, je nach Entwicklungsstand. Die Eltern lernen voneinander und tauschen ihre Erfahrungen aus. Der Austausch „Rund um den Alltag“ wird von der Kursleitung begleitet. Ziel des Kurses: Gemeinsames Erleben stärkt die Eltern-Kind-Beziehung, Unterstützung und Begleitung der individuellen Entwicklung, Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen, Lieder, Finger- und Bewegungsspiele, Streichelmassage, Freude an Bewegung und jede Menge Spaß!
Termin:	Donnerstags von 09:00 - 10:00 Uhr ab 12.04.2018 – 05.07.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	65,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 14 Babys in Bewegung (BIB) (3 Monate – 5 Monate) (geboren November, Dezember 2017, Januar 2018)
Beschreibung:	Siehe oben Kurs 14
Termin:	Donnerstags von 09:00 - 10:00 Uhr ab 12.07.2018 – 04.10.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	65,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 15 Babys in Bewegung (BIB) (6 Monate – 8 Monate) (geboren August, September, Oktober 2017)
Beschreibung:	Siehe. Kurs 14
Termin:	Donnerstags von 10:00 – 11:00 Uhr ab 12.04.2018 – 05.07.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	65,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 15 Babys in Bewegung (BIB) (6 Monate – 8 Monate) (geboren August, September, Oktober 2017)
Beschreibung:	Siehe. Kurs 14
Termin:	Donnerstags von 10:00 – 11:00 Uhr ab 12.07.2018 – 04.10.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	65,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

...für die Kleinsten

TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 16 Babys in Bewegung (BIB) (9 Monate – 12 Monate) (geboren Mai, Juni, Juli 2017)
Beschreibung:	Siehe. Kurs 14
Termin:	Donnerstags von 11:00 – 12:00 Uhr ab 12.04.2018 – 05.07.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	65,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 16 Babys in Bewegung (BIB) (9 Monate – 12 Monate) (geboren Mai, Juni, Juli 2017)
Beschreibung:	Siehe. Kurs 14
Termin:	Donnerstags von 11:00 – 12:00 Uhr ab 12.07.2018 – 04.10.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	65,00
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Andrea Ostertag
Anmeldung unter:	Tel. 644366, Mail: a.ostertag22@gmail.com

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

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 20 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:	Donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr, ab 27.04.2018– 29.06.2018
Trainingseinheiten:	7
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	24,50 € für TSV-Mitglieder 28,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 12 - Fortgeschrittene
Übungsleiterin:	Michaela Enz Fachübungsleiterin Fitness & Gesundheit und IDOGO Instruktoren
Anmeldung unter:	Tel.: 29677 - abends ab 18 Uhr, Mail michi-micha@web.de

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 21 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:	Mittwochs von 19:30 -21:00 Uhr, ab 11.04.2018 – 11.07.2018 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	66,00 € für TSV-Mitglieder 74,25 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin:	Beate Vetter
Anmeldung unter:	Tel.: 07034-252775, Mail: bjvetter@icloud.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:	Dienstags von 20:15 -21:15 Uhr, ab 10.04.2018 – 10.07.2018 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	44,00 € für TSV-Mitglieder 49,50 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin	Rebecca Schneider
Anmeldung unter:	Mobil: 017684815708, Mail: rebecca_schneider2002@yahoo.de

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

Kursnummer:	TSV 23
Kurstitel:	Zumba Fitness®
Beschreibung:	<p>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:</p> <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:	Montags von 20:00 bis 21:00 Uhr, ab 09.04.2018 – 23.07.2018
Trainingseinheiten	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	48,00 € für TSV-Mitglieder 54,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 25
Übungsleiterin:	Natalie Kapahnke, Zumba®-Instructor
Anmeldung unter:	info@tsv-gaertringen.de , N.Kapahnke@gmx.de Telefon montags 17-19 Uhr 07034/22497



...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:	Montags von 9:30 - 10:30 Uhr, ab 09.04.2018 – 09.07.2018
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	44,00 € für TSV-Mitglieder 49,50 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin:	Beate Vetter, Übungsleiterin mit staatlicher Lizenz
Anmeldung unter:	Tel. 252775, Mail: bjvetter88@icloud.com

Kursnummer:	TSV 25
Kurstitel:	LaGym
Beschreibung:	Für alle, die Spaß am Tanzen und Bewegen auf Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß, Fitness, Schwitzen, Tanzen bzw. rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. Kleine Schrittkombinationen werden auf fetzige Musik getanzt. Lockernde und entspannte Sequenzen runden das Programm ab.
Termin:	Montags von 10:30 - 11:30 Uhr, ab 09.04.2018 – 09.07.2018
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	44,00€ für TSV-Mitglieder 49,50 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 15
Übungsleiterin:	Beate Vetter, Übungsleiterin mit staatlicher Lizenz, LaGym-Instructor
Anmeldung unter:	Tel. 252775, Mail: bjvetter88@icloud.com

Kursnummer:	TSV 26
Kurstitel:	Hui Chun Gong – die Rückkehr des Frühlings
Beschreibung:	Hui Chun Gong gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie Qi Gong. Die leicht zu erlernenden Übungen bestechen 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 05.04.2018 – 12.07.2018
Trainingseinheiten:	8
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	32,00 € für TSV-Mitglieder 36,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Gertrud Zierhut, Gesundheitscoach
Anmeldung unter:	Tel. 645418, Mail: Gertrud.zierhut@gmx.de

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:	Mittwochs 8:30 -9:30 Uhr, ab 11.04.2018 – 11.07.2018
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	44,00 € für TSV-Mitglieder 49,50 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 20
Übungsleiterin:	Tina Posedi, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Anmeldung unter:	Tel. 2879444, Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

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

Kursnummer:	TSV 31
Kurstitel:	Xco®-Walking
Beschreibung:	Mit den Xco®'s in der Hand walken wir auf den Wirtschaftswegen in und um Gärtringen. Durch das Schiefergranulat in den Aluminium-"Hanteln" werden bei jedem Schritt und insbesondere bei den Stationsübungen die Tiefenmuskulatur des Rumpfs und der Arme gekräftigt.
Termin:	Mittwochs 19:30 - 20:30 Uhr, ab 11.04.2018 – 16.05.2018
Trainingseinheiten:	6
Wo:	Eingang Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	24,00 € für TSV-Mitglieder 27,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 20
Übungsleiter:	Jürgen Vetter, Übungsleiter mit staatlicher Lizenz, Xco®-Instructor
Anmeldung unter:	Tel. 252775, Mail: bjvetter88@icloud.com

Kursnummer:	TSV 32
Kurstitel:	Xco®-Walking
Beschreibung:	Mit den Xco®'s in der Hand walken wir auf den Wirtschaftswegen in und um Gärtringen. Durch das Schiefergranulat in den Aluminium-"Hanteln" werden bei jedem Schritt und insbesondere bei den Stationsübungen die Tiefenmuskulatur des Rumpfs und der Arme gekräftigt.
Termin:	Mittwochs 19:30 - 20:30 Uhr, ab 06.06.2018 – 18.07.2018
Trainingseinheiten:	7
Wo:	Eingang Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	28,00 € für TSV-Mitglieder 31,50 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 20
Übungsleiter:	Jürgen Vetter, Übungsleiter mit staatlicher Lizenz, Xco®-Instructor
Anmeldung unter:	Tel. 252775, Mail: bjvetter88@icloud.com

TSV-Kurse mit Tanz und Spaß bei TanZeitLos

Kursnummer:	TSV 50
Kurstitel:	Dance Fit –TanZeitLos–
Beschreibung:	Dance, Spaß an der Bewegung und Fitness-Elemente vereint dieser Kurs für Erwachsene. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig.
Termin:	Dienstags 20:00 - 21:30 Uhr, nach Rücksprache mit der Abteilungsleitung TanZeitlos
Trainingseinheiten :	
Wo:	Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	
Teilnehmerzahl:	
Übungsleiter:	
Anmeldung unter:	Mail: tanzzeitlos@web.de , Christine Laur Mail: laur.christine@t-online.de

Spaß bei TanZeitLos

Kursnummer:	TSV51
Kurstitel:	Zumba Kids® bis ca. 14 Jahre
Beschreibung:	<p>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.</p> <p>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.</p>
Termin:	Montags 18:45 bis 19 :45 Uhr, ab 09.04.2018 – 23.07.2018
Trainingseinheiten:	12
Wo:	Kindergarten Schickhardtstraße
Kursgebühr:	48,00 € für TSV-Mitglieder 54,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 25
Übungsleiter:	Natalie Kapahnke, Zumba®-Instructor
Anmeldung unter:	info@tsv-gaertringen.de , N.Kapahnke@gmx.de Telefon montags 17-19 Uhr 07034/22497

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, dass den Körper zusammenhält und strukturiert. Also, ran an die Faszien und weg mit unnötigen Verspannungen und Rückenschmerzen.
Termin:	Donnerstags von 18:00 - 18:50 Uhr, ab 12.04.2018
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	78,00 € für TSV-Mitglieder 84,00 € 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 Dienstags von 8:35 - 9:50 Uhr, ab 17.04.2018 YOGA II Dienstags von 10:05 - 11:35 Uhr, ab 17.04.2018 YOGA III Mittwochs von 16:45 – 18:00 Uhr, ab 18.04.2018 YOGA IV Mittwochs von 18:05 - 19:25 Uhr, ab 18.04.2018
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	ab 8,-- € pro Stunde
Teilnehmerzahl:	---
Übungsleiter:	Margit Honold, zertifizierte Yogalehrerin, Meditationsleiterin
Anmeldung unter:	Mobil: 0176 62977277, Tel. 07452-7506147, Mail: margit-honold@gmx.de

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

TURN- UND SPORTVEREIN GÄRTRINGEN 1921 e.V.



Badminton • Faustball • Freizeitsport
Inline-Skaterhockey • Jazz-Tanz
Karate • Turnen • Volleyball

Anmeldung Kurs-Programm

ICH MELDE MICH VERBINDLICH AN:

Bitte in BLOCKSCHRIFT ausfüllen

Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____ Gebühr: EURO _____

Name: _____ Vorname: _____

TSV-Mitglied: Ja Nein Email: _____

Straße: _____ Telefon: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Die Kursgebühren werden im **SEPA-Lastschriftverfahren** oder in **bar** erhoben.

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT FÜR EINMALIGE ZAHLUNG

Hiermit ermächtige ich den TSV Gärtringen 1921 e.V. (Gläubiger), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich unser unten genanntes Kreditinstitut an, die vom TSV Gärtringen 1921 e.V. auf unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber: _____
(falls abweichend)

Kreditinstitut: _____

IBAN: _____

DE | Prüfziff. | Bankleitzahl | Kontonummer

Der Einzug der Kursgebühren erfolgt unter Angabe der Gläubiger-Identifikationsnummer (CI) DE30 ZZZ 0000056562 und einer individuellen Mandatsreferenz.

ALLGEMEINE HINWEISE UND UNTERSCHRIFT

**Nur ein vollständig ausgefülltes Formular inkl. Lastschriftmandat können wir als Anmeldung akzeptieren.
Die Abgabe einer unterschriebenen Anmeldung ist Voraussetzung für eine Kursteilnahme!**

Datum: _____ Unterschrift: _____