



Kurs-Programm

3. Trimester 2018



Kooperationspartner:



Sport ist...

...am schönsten im Sportverein!



Unsere TSV-Kurse...

...FÜR DIE KLEINSTEN.....

TSV 10 Eltern-Kind-Turnen (24-36 Monate)..... 4

TSV 11 Eltern-Kind-Turnen (18-24 Monate)..... 4

TSV 12 Eltern-Kind-Turnen (12-18 Monate)..... 5

TSV 13 Eltern-Kind-Turnen (18-36 Monate)..... 5

TSV 14 BIB (3-5 Monate) 6

TSV 15 BIB (6-8 Monate) 6

TSV 16 BIB (9-12 Monate) 7

TSV 51 Zumba Kids® bis ca. 14 Jahre..... 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®..... 10

TSV 24 Wohlfühlgymnastik..... 11

TSV 25 HIIT Workout..... 11

TSV 26 Hui Chun Gong – die Rückkehr des Frühlings..... 12

TSV 27 Crossover / Wirbelsäulentraining 12

TSV 28 Xco®-Walking 13

...MIT TANZ UND SPAß BEI TANZEITLOS

TSV 70 Dance Fit –TanZeitLos– 14

TSV 71 Tanzen für Vorschulkinder–TanZeitLos– 14

TSV 72 Tanzen für Vorschulkinder–TanZeitLos– 15

...MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN.....

Faszien-Fitness – Gesundheit bewegt..... 16

Yoga in Gärtringen mit Faszientraining, 17

TSV-KURSBEDINGUNGEN UND ANMELDUNG..... 18



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 05.10.2018 – 14.12.2018
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 (18 Monate - 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 9:55 - 10:40 Uhr ab 05.10.2018 –14.12.2018
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 – 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:	Freitags von 10:50 – 11:35 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) ab 05.10.2018 – 14.12.2018
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 (18-36 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 25.09.2018 – 04.12.2018
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)
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. Inhalt des Kurses: Gemeinsames Erleben stärkt die Eltern-Kind-Beziehung, Unterstützung und Begleitung der individuellen Entwicklung, Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen, Lieder zur Körperwahrnehmung, Streichellieder, Finger- und Bewegungsspiele, Freude an Bewegung und jede Menge Spaß!
Termin:	Donnerstags von 09:00 - 10:00 Uhr ab 11.10.2018 – 20.12.2018
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)
Beschreibung:	Siehe. Kurs 14
Termin:	Donnerstags von 10:00 – 11:00 Uhr ab 11.10.2018 – 20.12.2018
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:	TSV 16
Kurstitel:	Babys in Bewegung (BIB) (9 Monate – 12 Monate)
Beschreibung:	Siehe. Kurs 14
Termin:	Donnerstags von 11:00 – 12:00 Uhr ab 11.10. – 20.12.2018
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 Jugendlichen

TSV 51 Zumba Kids® bis ca. 14 Jahre	
Kursnummer: Kurstitel:	
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:	Montags 18:45 bis 19 :45 Uhr, ab 10.09.2018 – 17.12.2018
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 , Tel. Mo.17-19 Uhr 22497, N.Kapahnke@gmx.de

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 20.09.2018– 06.12.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	40,00 € für TSV-Mitglieder 45,00 € 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 12.09.2018 – 19.12.2018 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	14
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	84,00 € für TSV-Mitglieder 94,50 € 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:	Dienstags von 20:15 -21:15 Uhr, ab 11.09.2018 – 11.12.2018 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	14
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	56,00 € für TSV-Mitglieder 63,00 € 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:	Montags von 20:00 bis 21:00 Uhr, ab 10.09.2018 – 17.12.2018
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 , Tel. Mo.17-19 Uhr 22497, N.Kapahnke@gmx.de

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

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 24 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 10.09.2018 – 03.12.2018
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	48,00 € für TSV-Mitglieder 54,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin:	Beate Vetter, Übungsleiterin mit staatlicher Lizenz
Anmeldung unter:	Tel. 252775, Mail: bjvetter88@icloud.com

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 25 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:	Mittwochs von 19:00 -20:00 Uhr, ab 07.11.2018 – 12.12.2018
Trainingseinheiten:	6
Wo:	Ludwig-Uhland-Halle
Kursgebühr:	24,00€ für TSV-Mitglieder 27,00 € 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 27.09.2018 – 13.12.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	40,00 € für TSV-Mitglieder 45,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Gertrud Zierhut, Gesundheitscoach
Anmeldung unter:	Tel. 645418, Mail: Gertrud.zierhut@gmx.de

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 27 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 12.09.2018 – 05.12.2018
Trainingseinheiten:	11
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	44,00 € für TSV-Mitglieder 49,50 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin:	Tina Posedi, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Anmeldung unter:	Tel. 2879444, Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

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

Kursnummer: Kurstitel:	TSV 28 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 19.09.2018 – 24.10.2018
Trainingseinheiten:	5
Wo:	Eingang Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	20,00 € für TSV-Mitglieder 22,50 € 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 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:	Dienstags 20:00 - 21:30 Uhr, ab 11.09.2018
Trainingseinheiten:	14
Wo:	Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	84,00 € für TSV-Mitglieder 94,50 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 20
Übungsleiter:	Samantha Ströbele
Anmeldung unter:	Mail: tanzeitlos@web.de , info@tsv-gaertringen.de

Kursnummer:	TSV 71
Kurstitel:	Tanzen für Vorschulkinder –TanZeitLos–
Beschreibung:	Durch Raums Spiele wird die Körperorientierung entwickelt. Es werden Tänze einstudiert. Wichtig ist auch das Zusammenspiel mit anderen Kindern. Oberstes Ziel: Spaß an Musik und Bewegung. Das Kurssystem wird bis zur 2. Klasse fortgesetzt.
Termin:	Freitags 14:15 – 15:10 Uhr, ab 21.09.2018
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	42,00 € für TSV-Mitglieder 48,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 14
Übungsleiter:	Christine Lauer mit Tänzerinnen der Wettkampfmanschaften: Naomi B., Eileen R., Lucie W., Leonie K., Julia H., Giulia O.
Anmeldung unter:	Mail: tanzeitlos@web.de , info@tsv-gaertringen.de

Spaß bei TanZeitLos

Kursnummer:	TSV 72
Kurstitel:	Tanzen für Vorschulkinder –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. Das Kurssystem wird bis zur 2. Klasse fortgesetzt.
Termin:	Freitags 15:15 – 16:10 Uhr, ab 21.09.2018
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	42,00 € für TSV-Mitglieder 48,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 14
Übungsleiter:	Christine Lauer mit Tänzerinnen der Wettkampfmanschaften: Naomi B., Eileen R., Lucie W., Leonie K., Julia H., Giulia O.
Anmeldung unter:	Mail: tanzeitlos@web.de , info@tsv-gaertringen.de

...mit unseren Kooperationspartnern

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 20.09.2018
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 11.09.2018 YOGA II Dienstags von 10:05 - 11:35 Uhr, ab 11.09.2018 YOGA III Mittwochs von 16:45 – 18:00 Uhr, ab 12.09.2018 YOGA IV Mittwochs von 18:05 - 19:25 Uhr, ab 12.09.2018
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	ab 9,- € pro Stunde
Teilnehmerzahl:	---
Übungsleiter:	Margit Honold, zertifizierte Yogalehrerin, Meditationsleiterin
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



Sport ist...

...am schönsten im Sportverein!

© 2017

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.