

Sport ist...

...am schönsten im Sportverein!



Unsere TSV-Kurse...

...FÜR DIE KLEINSTEN	4
TSV 10 Eltern-Kind-Turnen (24 Monate – 36 Monate).....	4
TSV 11 Eltern-Kind-Turnen (18 Monate - 24 Monate).....	4
TSV 12 Eltern-Kind-Turnen (12 – 18 Monate).....	5
TSV 13 Eltern-Kind-Turnen (24-36 Monate).....	5
...FÜR JUGENDLICHE	8
TSV 51 Zumba Teens	8
...FÜR DIE FITNESS, DIE HALTUNG UND DEN SPAß	9
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
TSV 29 Zumba Fitness®.....	13
...SPAß BEI TANZEITLOS	14
TSV 70 Jazz-Dance –TanZeitLos–	14
TSV 71 Tanzen für Vorschulkinder –TanZeitLos–.....	14
TSV 72 Tanzen für Vorschulkinder –TanZeitLos–.....	15
...MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN	16
Faszien-Fitness – Gesundheit bewegt.....	16
Yoga in Gärtringen mit Faszientraining,	17
altes Wissen in der neuen Zeit!.....	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:	Freitag von 09:00 - 9:45 Uhr (gemeinsamer Aufbau um 8:45 Uhr) ab 18.01.2019 – 05.04.2019
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 - 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:	Freitag von 9:55 - 10:40 Uhr ab 18.01.2019 –05.04.2019
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: Kurstitel:	TSV 12 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 18.01. – 05.04.2019
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: Kurstitel:	TSV 13 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 08.01.2019 – 26.03.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00 €
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Stefanie Niedermann
Anmeldung unter:	Tel. 07032-9219344, Mail: niedermann-nufringen@web.de



TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer:	TSV 14
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:	Dienstag von 16:00 – 16:50 Uhr ab 08.01.2019 – 26.03.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00 €
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Stefanie Niedermann
Anmeldung unter:	Tel. 07032-9219344, Mail: niedermann-nufringen@web.de

Kursnummer:	TSV 15
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:	Donnerstag von 9:00 – 9:50 Uhr ab 10.01.2019 – 28.03.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00 €
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Stefanie Niedermann
Anmeldung unter:	Tel. 07032-9219344, Mail: niedermann-nufringen@web.de



TSV-Kurse für die Kleinsten

Kursnummer:	TSV 16
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:	Donnerstag von 10:00 – 10:50 Uhr ab 10.01.2019 – 28.03.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	50,00 €
Teilnehmerzahl:	max. 10
Übungsleiterin:	Stefanie Niedermann
Anmeldung unter:	Tel. 07032-9219344, Mail: niedermann-nufringen@web.de

TSV-Kurse für die Jugendlichen

TSV 51 Zumba Teens	
Kursnummer:	Zumba Teens
Kurstitel:	
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:	Montag 18:45 bis 19 :45 Uhr, ab 07.01.2019 – 08.04.2019
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:	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:	Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr, ab 10.01.2019 – 11.04.2019
Trainingseinheiten:	14
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	56,00 € für TSV-Mitglieder 70,00 € 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:	Mittwoch von 19:30 -21:00 Uhr, ab 16.01.2019 – 10.04.2019 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	72,00 € für TSV-Mitglieder 90,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 18
Übungsleiterin:	Alina Jütten
Anmeldung unter:	Mobil: 01792347358, Mail: alina.juetten@gmail.com

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 15.01.2019 – 10.04.2019 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	48,00 € für TSV-Mitglieder 60,00 € 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 07.01.2019 – 08.04.2019
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:	info@tsv-gaertringen.de, Tel. Mo.17-19 Uhr 22497, 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 07.01.2019 – 01.04.2019
Trainingseinheiten:	12
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	48,00 € für TSV-Mitglieder 60,00 € 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 09.01.2019 – 03.4.2019
Trainingseinheiten:	12
Wo:	Ludwig-Uhland-Halle, Sportlereingang
Kursgebühr:	48,00€ für TSV-Mitglieder 60,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 20
Übungsleiterin:	Beate Vetter, Übungsleiterin mit staatlicher Lizenz
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 10.01.2019 – 28.03.2019
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, 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:	Mittwoch 8:30 -9:30 Uhr, ab 09.01.2018 – 27.03.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	40,00 € für TSV-Mitglieder 50,00 € 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:	TSV 28
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:	Mittwoch 19:30 - 20:30 Uhr, ab 03.04.2019 – 05.06.2019
Trainingseinheiten:	7
Wo:	Eingang Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	28,00 € für TSV-Mitglieder 35,00 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 20
Übungsleiter:	Jürgen Vetter, Übungsleiter mit staatlicher Lizenz, Xco®-Instructor
Anmeldung unter:	Tel. 252775, Mail: bjvetter88@icloud.com

Kursnummer:	TSV 29
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:	Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr, ab 09.01.2019 – 10.04.2019
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:	info@tsv-gaertringen.de, Tel. Mo.17-19 Uhr 22497, N.Kapahnke@gmx.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 08.01.2019 – 09.04.2019
Trainingseinheiten:	13
Wo:	Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	78,00 € für TSV-Mitglieder 87,75 € für Gäste
Teilnehmerzahl:	max. 20
Übungsleiter:	Samantha Ströbele
Anmeldung unter:	Mail: tanzeitlos@web.de oder info@tsv-gaertringen.de

Kursnummer:	TSV 71
Kurstitel:	Tanzen für Vorschulkinder –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. Das Kurssystem wird bis zur 2. Klasse fortgesetzt.
Termin:	Freitag 14:15 – 15:10 Uhr, ab 11.01.2019 – 12.04.2019
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 Wettkampfmannschaften: Naomi B., Eileen R., Lucie W., Leonie K., Julia H., Giulia O.
Anmeldung unter:	Mail: tanzeitlos@web.de oder 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:	Freitag 15:15 – 16:10 Uhr, 11.01.2019 – 12.04.2019
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 oder 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, dass 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 10.01.2019
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 8:35 - 9:50 Uhr, ab 15.01.2019 YOGA II Dienstag von 10:05 - 11:35 Uhr, ab 15.01.2019 YOGA III Mittwoch von 16:45 - 18:00 Uhr, ab 16.01.2019 YOGA IV Mittwoch von 18:05 - 19:25 Uhr, ab 16.01.2019
Trainingseinheiten:	10
Wo:	TSV-Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr:	ab 9,-- € pro Stunde
Teilnehmerzahl:	---
Übungsleiter:	Margit Honold, zertifizierte Yogalehrerin, Meditationsleiterin Mentorin für GJB
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 E-Mail 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!

© 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.