



# **TSV GÄRTRINGEN**

## **KURSPROGRAMM**

### **2. TRIMESTER 2022**

KOOPERATIONSPARTNER:  **Gesundheitbewegt**  
Tina Posedi

# DEIN. SPORT. VEREIN.

## TSV - UNSERE KURSE ...

### ... FÜR DIE KLEINSTEN

TSV 10 Eltern-Kind-Turnen (18-36 Monate) . . . . .	4
TSV 11 Eltern-Kind-Turnen (18-36 Monate) . . . . .	4
TSV 12 Eltern-Kind-Turnen (18-36 Monate) . . . . .	5
TSV 13 Eltern-Kind-Turnen (24-48 Monate) . . . . .	5
TSV 14 Eltern-Kind-Turnen (12-36 Monate) . . . . .	6
TSV 18 Eltern-Kind-Turnen (12-24 Monate) . . . . .	6
TSV 19 Eltern-Kind-Turnen (24-36 Monate) . . . . .	7

### ... FÜR FITNESS, HALTUNG UND SPAß

TSV 20 IDOGO Qigong Anfängerkurs . . . . .	8
TSV 20 IDOGO Qigong . . . . .	9
TSV 21 Full Body Workout . . . . .	10
TSV 22 Strong Nation® . . . . .	11
TSV 23 Zumba Fitness® . . . . .	12
TSV 24 Wohlfühlgymnastik . . . . .	13
TSV 25 HIIT Workout . . . . .	14
TSV 26 Zumba Fitness® . . . . .	15
TSV 27 Fitnessgymnastik . . . . .	16
TSV 29 Rücken Fit . . . . .	16
TSV 30 Fit am Morgen. . . . .	17
TSV 31 Wirbelsäulengymnastik . . . . .	17
TSV 32 Intervalltraining . . . . .	18

### ... MIT TANZ UND SPAß BEI TANZEITLOS

TSV 71 Tanzen für Vorschulkinder – TanZeitLos . . . . .	19
TSV 72 Tanzen für Kinder die in der 1. Klasse sind – TanZeitLos . . . . .	19

### ... MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN

Faszien-Fitness – Gesundheit bewegt . . . . .	20
Pilates – Gesundheit bewegt . . . . .	20
Yoga in Gärtringen mit Faszientraining. . . . .	21

<b>TSV KURSBEDINGUNGEN UND ANMELDUNG, COVID-19 INFOS.</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>DATENSCHUTZINFORMATIONEN</b> . . . . .	<b>28</b>
<b>IMPRESSUM.</b> . . . . .	<b>30</b>

# TSV KURSE FÜR DIE KLEINSTEN

Kursnummer	TSV 10
Kurstitel	Eltern-Kind-Turnen (18 - 36 Monate)
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 08:45 - 9:45 Uhr (gemeinsamer Aufbau um 8:45 Uhr) <b>ab 07.04.2022 bis 14.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 50,00
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 10
<b>Übungsleiterin</b>	Anja Pertsch
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 9421758 · E-Mail: eltern-kind-turnen@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 12
Kurstitel	Eltern-Kind-Turnen (18 - 36 Monate)
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 10:50 – 11:35 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) <b>ab 07.04.2022 bis 14.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 50,00
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 10
<b>Übungsleiterin</b>	Anja Pertsch
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 9421758 · E-Mail: eltern-kind-turnen@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 11
Kurstitel	Eltern-Kind-Turnen (18 - 36 Monate)
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 9:55 - 10:40 Uhr <b>ab 07.04.2022 bis 14.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 50,00
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 10
<b>Übungsleiterin</b>	Anja Pertsch
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 9421758 · E-Mail: eltern-kind-turnen@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 13
Kurstitel	Eltern-Kind-Turnen (24 - 48 Monate)
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Dienstag von 16:00 – 16:50 Uhr (gemeinsamer Aufbau) <b>ab 12.04.2022 bis 21.06.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 50,00
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 10
<b>Übungsleiterin</b>	Anja Späth
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 22497 · E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 14</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen (12 - 36 Monate)</b>
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Dienstag 17:00 - 17:50 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) <b>ab 12.04.2022 bis 21.06.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 50,00
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 10
<b>Übungsleiterin</b>	Anja Späth
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 22497 · E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 19</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen (24 - 36 Monate)</b>
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 15:30 – 16:20 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) <b>ab 07.04.2022 bis 14.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	11
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 55,00
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 10
<b>Übungsleiterin</b>	Victoria Nasdal-Perri
<b>Anmeldung unter</b>	E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 18</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen (12 - 24 Monate)</b>
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 14:30 – 15:20 Uhr <b>ab 07.04.2022 bis 14.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	11
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 55,00
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 10
<b>Übungsleiterin</b>	Victoria Nasdal-Perri
<b>Anmeldung unter</b>	E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

# TSV KURSE FÜR FITNESS & SPAß

Kursnummer	TSV 20
Kurstitel	IDOGO Qigong Anfängerkurs
<b>Beschreibung</b>	Kurs für Anfänger, Neugierige und zum rein Schnuppern Für alle, die körperliche & geistige Entspannung suchen, dennoch ihrem Körper ein ausdauerndes Training und eine gesunde und effektive Bewegungsweise gönnen möchten.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 19:00 - 20:00 Uhr <b>ab 28.04.2022 bis 19.05.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	4
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 16,00 für TSV-Mitglieder € 20,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Michaela Enz Fachübungsleiterin Fitness & Gesundheit und IDOGO Instruktorin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 29677 (abends ab 18 Uhr) · E-Mail: michi-micha@web.de

Kursnummer	TSV 20
Kurstitel	IDOGO Qigong
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 19:00 - 20:00 Uhr <b>ab 23.06.2022 bis 28.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	6
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 24,00 für TSV-Mitglieder € 30,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Michaela Enz Fachübungsleiterin Fitness & Gesundheit und IDOGO Instruktorin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 29677 (abends ab 18 Uhr) · E-Mail: michi-micha@web.de

Kursnummer	TSV 21
Kurstitel	Full Body Workout
<b>Beschreibung</b>	Wir trainieren in jeder Stunde den gesamten Körper. Dazu verwenden wir sowohl das eigene Körpergewicht als auch verschiedene Hilfsmittel. Bei den Hilfsmitteln wie z. B. Hanteln, Tube, Gymnastikball, Xco® oder Flexibar® wechseln wir immer wieder ab. Außerdem findet eine bewusste Haltungsschulung während der Übungen statt und wir bauen immer wieder Faszienübungen ein. Der Kurs ist ein gemischter Kurs, das heißt: Sowohl Männer, als auch Frauen sind herzlich willkommen.
<b>Termin</b>	Mittwoch von 19:30 - 20:45 Uhr <b>ab 27.04.2022 bis 27.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	11
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 55,00 für TSV-Mitglieder € 68,75 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	12
<b>Übungsleiterin</b>	Alina Jütten
<b>Anmeldung unter</b>	Mobil: 0179 2347358 · E-Mail: alina.juetten@gmail.com

Kursnummer	TSV 22
Kurstitel	Strong Nation®
<b>Beschreibung</b>	Wir bewegen unseren ganzen Körper zu eigen hierfür angefertigten Liefern. Es handelt sich um ein HIIT (High Intensive Intervall Training), das den Körper intervallartig an seine Grenze bringt. Wir mobilisieren, stabilisieren und kräftigen alle Muskelgruppen und trainieren unsere Ausdauer. Es ist jeder willkommen, der Spaß daran hat sich zu bewegen und an seine Grenzen gehen möchte. Voraussetzung ist nur die Stützkraft, die man bei der Liegestütz benötigt. Sonst ist für jeden Trainingsstand etwas dabei.
<b>Termin</b>	Dienstag von 20:15 - 21:15 Uhr <b>ab 26.04.2022 bis 05.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	11
<b>Wo</b>	Kindergarten Schickhardtstraße
<b>Kursgebühr</b>	€ 44,00 für TSV-Mitglieder € 55,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Rebecca Schneider
<b>Anmeldung unter</b>	Mobil: 0176 84815708, Mail: rebecca_schneider2002@yahoo.de

Kursnummer	TSV 23
Kurstitel	Zumba-Fitness®
<b>Beschreibung</b>	<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"> <li>• 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.</li> <li>• Es ist anders! Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl – mit nichts zu vergleichen.</li> <li>• Es ist einfach! ZUMBA® ist für jedermann. Egal welches Fitness-niveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter,</li> <li>• Jeder kann sofort mitmachen. Zumbas einfache Schritte machen es jedem leicht.</li> <li>• Es ist effektiv! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen.</li> </ul>
<b>Termin</b>	Montag von 20:00 - 21:00 Uhr <b>ab 25.04.2022 bis 25.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 40,00 für TSV-Mitglieder € 50,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Natalie Kapahnke, Zumba®-Instructor
<b>Anmeldung unter</b>	E-Mail: n.kapahnke@gmx.de

Kursnummer	TSV 24
Kurstitel	Wohlfühlgymnastik
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Montag von 9:30 - 10:30 Uhr <b>ab 25.04.2022 bis 25.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	12
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 60,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: bjvetter@t-online.de

Kursnummer	TSV 25
Kurstitel	HIIT Workout
<b>Beschreibung</b>	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. 35minütiges 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.
<b>Termin</b>	Mittwoch von 19:00 - 20:00 Uhr <b>ab 27.04.2022 bis 27.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	12
<b>Wo</b>	Ludwig-Uhland-Halle, Sportlereingang
<b>Kursgebühr</b>	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 60,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 20
<b>Übungsleiterin</b>	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: bjvetter@t-online.de

Kursnummer	TSV 26
Kurstitel	Zumba-Fitness®
<b>Beschreibung</b>	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"> <li>• 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.</li> <li>• Es ist anders! Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl – mit nichts zu vergleichen.</li> <li>• Es ist einfach! ZUMBA® ist für jedermann. Egal welches Fitness-niveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter,</li> <li>• Jeder kann sofort mitmachen. Zumbas einfache Schritte machen es jedem leicht.</li> <li>• Es ist effektiv! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen.</li> </ul>
<b>Termin</b>	Mittwoch von 18:30 - 19:30 Uhr <b>ab 27.04.2022 bis 27.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 40,00 für TSV-Mitglieder € 50,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Natalie Kapahnke, Zumba®-Instructor
<b>Anmeldung unter</b>	E-Mail: n.kapahnke@gmx.de



<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 27</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Fitnessgymnastik</b>
<b>Beschreibung</b>	Kräftigung, Koordination, Mobilisation und Coretraining sind Basis dieses Kurses. Ein ganzheitliches, präventives und rehabilitierendes Übungsprogramm wird erarbeitet.
<b>Termin</b>	Mittwoch von 08:30 - 09:15 Uhr <b>ab 27.04.2022 bis 20.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 40,00 für TSV-Mitglieder € 50,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Tina Posedi, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 0174 9207805 · E-Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 30</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Fit am Morgen</b>
<b>Beschreibung</b>	Fit am Morgen ist ein funktionelles Trainingskonzept, welches den Körper zielgerichtet in seiner Gesamtheit trainiert. Ein Training das fordert, aber nicht überfordert! Einsteiger sind herzlich willkommen..
<b>Termin</b>	Mittwoch von 09:30 - 10:30 Uhr <b>ab 27.04.2022 bis 27.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	12
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 60,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: bjvetter@t-online.de

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 29</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Rücken Fit</b>
<b>Beschreibung</b>	Der Rücken ist das zentrale Thema in dieser Stunde. Oft erfolgt das Training, wenn der Rücken schon schmerzt, das muss nicht sein! Kräftigung, Stabilisation und Beweglichkeit führen zu einem angenehmen Wohlbefinden. .
<b>Termin</b>	Montag von 10:30 - 11:30 Uhr <b>ab 25.04.2022 bis 25.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	12
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 60,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: bjvetter@t-online.de

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 31</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>
<b>Beschreibung</b>	Wir trainieren die Stützmuskulatur der Wirbelsäule, dehnen die verkürzten Muskelgruppen, Elemente aus dem Faszien Training sorgen für Entspannung. Ziel ist es Rückenbeschwerden zu vermeiden.
<b>Termin</b>	Mittwoch von 10:30 - 11:30 Uhr <b>ab 27.04.2022 bis 27.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	12
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 60,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: bjvetter@t-online.de

# TSV KURSE MIT TANZ & SPAß BEI TANZEITLOS

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 32</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Intervalltraining</b>
<b>Beschreibung</b>	Ein intensives Intervalltraining mit den Schwerpunkten Kraft Ausdauer. Ausklang der Stunde sind Dehn- und Entspannungsübungen.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 20:00 -21:00 Uhr <b>ab 28.04.2022 bis 10.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 40,00 für TSV-Mitglieder € 50,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: <a href="mailto:bjvetter@t-online.de">bjvetter@t-online.de</a>

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 71</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Tanzen für Vorschulkinder – TanZeitLos</b>
<b>Beschreibung</b>	Wir erlernen spielerisch die technischen Grundlagen des Jazz- und Modern-Dance, üben Tänze ein und haben einfach Spaß an der Bewegung mit Musik.
<b>Termin</b>	Freitag 15:50 - 16:50 Uhr <b>ab 29.04.2022 bis 22.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 50,00 für TSV-Mitglieder € 55,00 für Gäste
<b>Übungsleiterinnen</b>	Diana Münzenmaier, Felice Secker, Lina Schäfer
<b>Anmeldung unter</b>	E-Mail: <a href="mailto:diana_muenzenmaier@t-online.de">diana_muenzenmaier@t-online.de</a> · <a href="mailto:info@tsv-gaertringen.de">info@tsv-gaertringen.de</a>

<b>Kursnummer</b>	<b>TSV 72</b>
<b>Kurstitel</b>	<b>Tanzen für Kinder die in der 1. Klasse sind – TanZeitLos</b>
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Freitag 15:50 - 16:50 Uhr <b>ab 29.04.2022 bis 22.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	10
<b>Wo</b>	Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 50,00 für TSV-Mitglieder € 55,00 für Gäste
<b>Übungsleiterinnen</b>	Naomi Bordasch, Lisa Schneeweis, Giselle Görtz
<b>Anmeldung unter</b>	E-Mail: <a href="mailto:tanzzeitlos@web.de">tanzzeitlos@web.de</a> · <a href="mailto:info@tsv-gaertringen.de">info@tsv-gaertringen.de</a>

# TSV KURSE MIT UNSEREN

Kurstitel	Faszien-Fitness – Gesundheit bewegt
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Termin</b>	Donnerstag von 18:00 - 18:45 Uhr <b>ab 28.04.2022 bis 21.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	9
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 58,00 für TSV-Mitglieder € 63,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Tina Posedi, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 0174 9207805 · E-Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

Kurstitel	Pilates – Gesundheit bewegt
<b>Beschreibung</b>	Ziel ist ein ausgeglichenes Muskelsystem, das einen bewussten Muskeinsatz ermöglicht und dadurch die Ausführung von Bewegungen erleichtert. Die Idee, von innen nach außen zu arbeiten, verbindet Körperbewusstsein mit physikalischem Training und führt zu einer mentalen Balance..
<b>Termin</b>	Donnerstag von 17:00 - 17:45 Uhr <b>ab 28.04.2022 bis 21.07.2022</b>
<b>Trainingseinheiten</b>	9
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	€ 58,00 für TSV-Mitglieder € 63,00 für Gäste
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b>Übungsleiterin</b>	Tina Posedi, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
<b>Anmeldung unter</b>	Tel.: 0174 9207805 · E-Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

# KOOPERATIONS- PARTNERN

Kurstitel	Yoga in Gärtringen mit Faszientraining, altes Wissen in der neuen Zeit!
<b>Beschreibung</b>	Für Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Nachholer! Ein ganzheitlicher, systematischer Aufbau auf 5 Säulen wie <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yogastellungen</li> <li>2. Atemübungen</li> <li>3. Entspannung</li> <li>4. Ernährung</li> <li>5. Positives Denken und Meditation.</li> </ol> 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! <b>Die Kurse werden von den Gesundheitskassen unterstützt.</b>  Bitte auf der Homepage <a href="http://www.yogaschule-honold.de">www.yogaschule-honold.de</a> die Online Yoga-Stunden beachten. Beides ist möglich!
<b>Termin</b>	<b>YOGA</b> Montag von 16:00 - 17:30 Uhr, <b>ab 02.05.2022</b> <b>YOGA BV</b> Dienstag von 08:30 - 10:00 Uhr, <b>ab 03.05.2022</b> <b>YOGA</b> Dienstag von 10:10 - 11:40 Uhr, <b>ab 03.05.2022</b> <b>YOGA</b> Mittwoch von 17:00 - 18:15 Uhr, <b>ab 04.05.2022</b> <b>YOGA</b> Donnerstag von 18:00-19:30 Uhr, <b>ab 05.05.2022 online</b> <b>YOGA</b> Freitag von 10:00 - 11:30 Uhr, <b>ab 06.05.2022</b>  Wenn Präsenz nicht möglich, finden alle Kurse online statt.
<b>Trainingseinheiten</b>	11
<b>Wo</b>	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
<b>Kursgebühr</b>	ab € 10,00 pro Stunde Yoga-Flat-Weil du es mir wert bist! 1x bezahlen (Plätze begrenzt) Du kannst zusätzlich alle Online-Yoga-Stunden unbegrenzt nutzen.
<b>Teilnehmerzahl</b>	
<b>Übungsleiterin</b>	Margit Honold zertifizierte Yogalehrerin und Meditationsleiterin, Mentorin für GIB
<b>Anmeldung unter</b>	Mobil: 0176 62977277 · Tel.: 07452 7506147 E-Mail: <a href="mailto:margit.honold@gmx.de">margit.honold@gmx.de</a>

# 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.

**Erfolgt die Anmeldung über den Kursleiter ist das Anmeldeformular bei der ersten Kursstunde ausgefüllt bei 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) Werktagen 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 Zweifelsfall fragen Sie bitte den/die Kursleiter/in.

## 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

Weitere Informationen zum TSV Kursprogramm erhalten Sie im Internet und in der TSV Geschäftsstelle:

### TSV Geschäftsstelle

Schickhardtstraße 34/1  
71116 Gärtringen

### Kontakt:

Tel.: 07034 22497  
Web: [www.tsv-gaertringen.de](http://www.tsv-gaertringen.de)  
E-Mail: [info@tsv-gaertringen.de](mailto:info@tsv-gaertringen.de)

### Öffnungszeiten:

Montag von 17 bis 19 Uhr

## COVID19 INFORMATIONEN

AUFGRUND DER CORONA PANDEMIE SIND DIE HYGIENEREGELN DES TSV GÄRTRINGEN ZU BEACHTEN.

NACH AKTUELLEM STAND BITTEN WIR ALLE KURSTEILNEHMER IHRE EIGENEN SPORTMATTEN MITZUBRINGEN.

# TURN- UND SPORTVEREIN GÄRTRINGEN 1921 e.V.

## ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM

Ich melde mich verbindlich an: (Bitte in Blockschrift ausfüllen.)

Kurs-Nr.:  Kurstitel:  Gebühr: €

Name:  Vorname:

TSV-Mitglied:  Ja  Nein E-Mail:   
(bitte ankreuzen)

Straße:  Telefon:

PLZ:  Ort:

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

**SEPA-Lastschriftverfahren 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. von unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Kontoinhaber:   
(falls abweichend)

Kreditinstitut:

IBAN:   
D E                 
Prüfziffer Bankleitzahl Kontonummer

Der Einzug der Kursgebühren erfolgt unter Angabe der Gläubiger-Identifikationsnummer (CI) DE30 ZZZ 00000056562 und einer individuellen Mandatsreferenz.

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

Datum:  Unterschrift:

# TURN- UND SPORTVEREIN GÄRTRINGEN 1921 e.V.

## ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM

Ich melde mich verbindlich an: (Bitte in Blockschrift ausfüllen.)

Kurs-Nr.:  Kurstitel:  Gebühr: €

Name:  Vorname:

TSV-Mitglied:  Ja  Nein E-Mail:   
(bitte ankreuzen)

Straße:  Telefon:

PLZ:  Ort:

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

**SEPA-Lastschriftverfahren 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. von unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Kontoinhaber:   
(falls abweichend)

Kreditinstitut:

IBAN:   
D E                 
Prüfziffer Bankleitzahl Kontonummer

Der Einzug der Kursgebühren erfolgt unter Angabe der Gläubiger-Identifikationsnummer (CI) DE30 ZZZ 00000056562 und einer individuellen Mandatsreferenz.

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

Datum:  Unterschrift:





# DATENSCHUTZ

## 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., Schickhardtstraße 34/1 in 71116 Gärtringen, vertreten durch das Präsidium. Sie erreichen das Präsidium über diese E-Mail-Adresse: [praesidium@tsv-gaertringen.de](mailto: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 am Kursprogramm teilnehmen.

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

Auch über unsere Internetseite unter [www.tsv-gaertringen.de](http://www.tsv-gaertringen.de) und über die dazugehörigen Internetpräsenzen der einzelnen Abteilungen erfolgt die Verarbeitung bestimmter 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 folgender Webseite: [www.tsv-gaertringen.de/datenschutzerklaerung](http://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 steuerrecht-

lichen 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](mailto: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](mailto: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!**

## Impressum

### **Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V.**

Geschäftsstelle Schickhardtstraße 34/1 · 71116 Gärtringen

[www.tsv-gaertringen.de](http://www.tsv-gaertringen.de) · [info@tsv-gaertringen.de](mailto:info@tsv-gaertringen.de)

Verantwortlich für den Inhalt:

Geschäftsstelle des TSV Gärtringen

© 2022>NN

Alle Rechte vorbehalten.



Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V.