



TSV GÄRTRINGEN

KURSPROGRAMM

2. TRIMESTER 2024

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 (12-24 Monate)	6
TSV 17 Eltern-Kind-Turnen (12-36 Monate)	6
TSV 18 Eltern-Kind-Turnen (12-24 Monate)	7
TSV 19 Eltern-Kind-Turnen (24-36 Monate)	7

... FÜR FITNESS, HALTUNG UND SPAß

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

... MIT TANZ UND SPAß BEI TANZEITLOS

TSV 70 Stellas DanceFit – TanZeitLos	18
TSV 71 Sternschnuppen 1 - Tanzen für Kinder der Vorschule – TanZeitLos.	18
TSV 72 Sternschnuppen 2 - Tanzen für Kinder der 1. Klasse – TanZeitLos	19

... MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN

Pilates 1 – Gesundheit bewegt	20
Pilates 2 – Gesundheit bewegt	20
Pilates 3 – Gesundheit bewegt	21
Yoga in Gärtringen mit Faszientraining.	22

TSV KURSBEDINGUNGEN UND ANMELDUNG	23
--	-----------

DATENSCHUTZINFORMATIONEN	28
---	-----------

IMPRESSUM.	30
---------------------------	-----------

TSV KURSE FÜR DIE KLEINSTEN

Kursnummer	TSV 10
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	Donnerstag von 08:45 - 9:45 Uhr (gemeinsamer Aufbau um 8:45 Uhr) ab 11.04.2024 bis 11.07.2024
Trainingseinheiten	11
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 66,00
Teilnehmerzahl	max. 10
Übungsleiterin	Anja Pertsch
Anmeldung unter	Tel.: 07034 9421758 · E-Mail: eltern-kind-turnen@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 12
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	Donnerstag von 10:50 – 11:35 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) ab 11.04.2024 bis 11.07.2024
Trainingseinheiten	11
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 66,00
Teilnehmerzahl	max. 10
Übungsleiterin	Anja Pertsch
Anmeldung unter	Tel.: 07034 9421758 · E-Mail: eltern-kind-turnen@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 11
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	Donnerstag von 9:55 - 10:40 Uhr ab 11.04.2024 bis 11.07.2024
Trainingseinheiten	11
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 66,00
Teilnehmerzahl	max. 10
Übungsleiterin	Anja Pertsch
Anmeldung unter	Tel.: 07034 9421758 · E-Mail: eltern-kind-turnen@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 13
Kurstitel	Eltern-Kind-Turnen (18 - 48 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 (gemeinsamer Aufbau) ab 09.04.2024 bis 25.06.2024
Trainingseinheiten	10
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 60,00
Teilnehmerzahl	max. 10
Übungsleiterin	Jörg Hellenschmid
Anmeldung unter	Tel.: 07034 22497 · E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 14
Kurstitel	Eltern-Kind-Turnen (18- 48 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 17:00 - 17:50 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) ab 09.04.2024 bis 25.06.2024
Trainingseinheiten	10
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 60,00
Teilnehmerzahl	max. 10
Übungsleiterin	Anja Späth
Anmeldung unter	Tel.: 07034 22497 · E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 18
Kurstitel	Eltern-Kind-Turnen (12 - 24 Monate)
Beschreibung	In diesem Kurs sollen Kinder gemeinsam mit einem Elternteil Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben ... alles, was Kindern Freude macht.
Termin	Donnerstag von 14:30 – 15:20 Uhr (gemeinsamer Aufbau) ab 11.04.2024 bis 04.07.2024
Trainingseinheiten	10
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 60,00
Teilnehmerzahl	max. 10
Übungsleiterin	Victoria Nasdal-Perri
Anmeldung unter	Tel.: 07034 22497 · E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 17
Kurstitel	Eltern-Kind-Turnen (12 - 24 Monate)
Beschreibung	In diesem Kurs sollen Kinder gemeinsam mit einem Elternteil Spaß an der Bewegung finden. Tanzen, Singen, Lachen, Hüpfen, Springen, Werfen, Toben ... alles, was Kindern Freude macht.
Termin	Donnerstag von 16:30 – 17:20 Uhr (anschließend gemeinsamer Abbau) ab 11.07.2024 bis 04.07.2024
Trainingseinheiten	10
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 60,00
Teilnehmerzahl	max. 10
Übungsleiterin	Sabrina Mirke-Lubik
Anmeldung unter	Tel.: 07034 22497 · E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 19
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 15:30 – 16:20 Uhr ab 11.04.2024 bis 04.07.2024
Trainingseinheiten	10
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 60,00
Teilnehmerzahl	max. 10
Übungsleiterin	Victoria Nasdal-Perri
Anmeldung unter	Tel.: 07034 22497 · E-Mail: info@tsv-gaertringen.de

TSV KURSE FÜR FITNESS & SPAß

Kursnummer	TSV 20
Kurstitel	IDOGO Qigong
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 von 19:00 - 20:00 Uhr ab 11.04.2024 bis 04.07.2024
Trainingseinheiten	10
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 40,00 für TSV-Mitglieder € 60,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Michaela Enz Fachübungsleiterin Fitness & Gesundheit und IDOGO Instruktorin
Anmeldung unter	Tel.: 07034 29677 (abends ab 18 Uhr) E-Mail: michaela.enz@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 21
Kurstitel	Full Body Workout
Beschreibung	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.
Termin	Mittwoch von 19:30 – 20:45 Uhr ab 10.04.2024 bis 24.07.2024 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten	13
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 65,00 für TSV-Mitglieder € 97,50 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Alina Jütten
Anmeldung unter	alina.juetten@tsv-gaertringe.de

Kursnummer	TSV 22
Kurstitel	Strong Nation®
Beschreibung	Wir bewegen unseren ganzen Körper zu eigen hierfür angefertigten Liedern. 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.
Termin	Dienstag von 20:15 bis 21:15 Uhr ab 09.04.2024 bis 23.07.2024 (exklusive Ferien)
Trainingseinheiten	14
Wo	Kindergarten Schickhardtstraße
Kursgebühr	€ 56,00 für TSV-Mitglieder € 84,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Rebecca Schneider
Anmeldung unter	Mobil: 0176 84815708, Mail: rebecca.schneider@tsv-gaertringen.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 Fitness-niveau, 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 - 21:00 Uhr ab 08.04.2024 bis 22.07.2024
Trainingseinheiten	10
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 40,00 für TSV-Mitglieder € 60,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Natalie Kapahnke, Zumba®-Instructor
Anmeldung unter	E-Mail: natalie.kapahnke@tsv-gaertringen.de

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 9:25 - 10:25 Uhr ab 08.04.2024 bis 15.07.2024
Trainingseinheiten	13
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 52,00 für TSV-Mitglieder € 78,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: beate.vetter@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 25
Kurstitel	HIIT Workout
Beschreibung	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.
Termin	Mittwoch von 19:00 - 20:00 Uhr ab 10.04.2024 bis 17.07.2024
Trainingseinheiten	12
Wo	Kindergarten Schickhardtstraße
Kursgebühr	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 72,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 20
Übungsleiterin	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: beate.vetter@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 26
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 Fitness-niveau, 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 18:30 - 19:30 Uhr ab 10.04.2024 bis 20.07.2024
Trainingseinheiten	10
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 40,00 für TSV-Mitglieder € 60,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Natalie Kapahnke, Zumba®-Instructor
Anmeldung unter	E-Mail: natalie.kapahnke@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 29
Kurstitel	Rücken Fit
Beschreibung	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. .
Termin	Montag von 10:35 - 11:35 Uhr ab 08.04.2024 bis 24.07.2024
Trainingseinheiten	13
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 52,00 für TSV-Mitglieder € 78,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: beate.vetter@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 30
Kurstitel	Fit am Morgen
Beschreibung	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..
Termin	Mittwoch von 09:25 - 10:25 Uhr ab 10.04.2024 bis 17.07.2024
Trainingseinheiten	12
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 72,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: beate.vetter@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 31
Kurstitel	Wirbelsäulengymnastik
Beschreibung	Wir trainieren die Stützmuskulatur der Wirbelsäule, dehnen die verkürzten Muskelgruppen, Elemente aus dem Faszien Training sorgen für Entspannung. Ziel ist es Rückenbeschwerden zu vermeiden.
Termin	Mittwoch von 10:35 - 11:35 Uhr ab 10.04.2024 bis 17.07.2024
Trainingseinheiten	12
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 72,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: beate.vetter@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 32
Kurstitel	Intervalltraining
Beschreibung	Ein intensives Intervalltraining mit den Schwerpunkten Kraft Ausdauer. Ausklang der Stunde sind Dehn- und Entspannungsübungen.
Termin	Donnerstag von 20:00 -21:00 Uhr ab 11.04.2024 bis 18.07.2024
Trainingseinheiten	12
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 48,00 für TSV-Mitglieder € 72,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 12
Übungsleiterin	Beate Vetter, staatl gepr. ÜL B-Lizenz, DTB Rückentrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 07034 252775 · E-Mail: beate.vetter@tsv-gaertringen.de

TSV KURSE MIT TANZ & SPAß BEI TANZEITLOS

Kursnummer	TSV 70
Kurstitel	Stellas DanceFit – TanZeitLos
Beschreibung	Dieser Dancefit Kurs richtet sich an Erwachsene, die schon erste Tanz-erfahrungen mitbringen und Spaß an der Bewegung zur Musik haben. Neben einem klassischen Warm-up werden Technikelemente vermittelt und eine Choreografie einstudiert..
Termin	Dienstag 20:00 - 21:15 Uhr ab 16.04.2024 bis 16.07.2024
Trainingseinheiten	12
Wo	1. Hallendrittel der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	€ 78,00 für TSV-Mitglieder € 84,00 für Gäste
Übungsleiterinnen	Rosi Alcauce und Kerstin Sandler
Anmeldung unter	E-Mail: tanzeitlos@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 71
Kurstitel	Sternschnuppen 1 -Tanzen für Kinder der Vorschule / 1.Klasse – TanZeitLos
Beschreibung	Wir erlernen spielerisch die technischen Grundlagen des Jazz- und Modern-Dance, üben Tänze ein und haben einfach Spaß an der Bewegung mit Musik.
Termin	Freitag 17:00 - 18:00 Uhr ab 12.04.2024 bis 19.07.2024
Trainingseinheiten	12
Wo	Peter-Rosegger-Halle
Kursgebühr	€ 60,00 für TSV-Mitglieder € 66,00 für Gäste
Übungsleiterinnen	Felice Secker, Lena Maag und Elisa Laur
Anmeldung unter	E-Mail: tanzeitlos@tsv-gaertringen.de

Kursnummer	TSV 72
Kurstitel	Sternschnuppen 2 - Tanzen für Kinder der 1. Klasse – TanZeitLos
Beschreibung	Durch Raumspele wird die Körperorientierung entwickelt. Es werden Tänze einstudiert. Wichtig ist auch das Zusammenspiel mit anderen Kindern. Oberstes Ziel: Spaß an Musik und Bewegung.
Termin	Freitag 17:00 - 18:00 Uhr ab 12.04.2024 bis 19.07.2024
Trainingseinheiten	12
Wo	Peter-Rosegger-Halle
Kursgebühr	€ 60,00 für TSV-Mitglieder € 66,00 für Gäste
Übungsleiterinnen	Elisa Laur, Lina Schäfer und Alina Schultheiß
Anmeldung unter	E-Mail: tanzeitlos@tsv-gaertringen.de

TSV KURSE MIT UNSEREN

Kurstitel	Pilates 1 – Gesundheit bewegt
Beschreibung	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.
Termin	Donnerstag von 17:30 - 18:20 Uhr ab 11.04.2024 bis 04.07.2024
Trainingseinheiten	9
Wo	Kindergarten Schickhardtstraße
Kursgebühr	€ 65,00 für TSV-Mitglieder € 72,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 13
Übungsleiterin	Tina Posedi, Sportlehrerin & Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 0174 9207805 · E-Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

Kurstitel	Pilates 2 – Gesundheit bewegt
Beschreibung	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..
Termin	Donnerstag von 18:30 - 19:20 Uhr ab 11.04.2024 bis 04.07.2024
Trainingseinheiten	9
Wo	Kindergarten Schickhardtstraße
Kursgebühr	€ 65,00 für TSV-Mitglieder € 72,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 13
Übungsleiterin	Tina Posedi, Sportlehrerin & Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 0174 9207805 · E-Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

KOOPERATIONS- PARTNERN

Kurstitel	Pilates 3 – Gesundheit bewegt
Beschreibung	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..
Termin	Donnerstag von 19:30 - 20:20 Uhr ab 11.04.2024 bis 04.07.2024
Trainingseinheiten	9
Wo	Kindergarten Schickhardtstraße
Kursgebühr	€ 65,00 für TSV-Mitglieder € 72,00 für Gäste
Teilnehmerzahl	max. 13
Übungsleiterin	Tina Posedi, Sportlehrerin & Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
Anmeldung unter	Tel.: 0174 9207805 · E-Mail: tina@gesundheit-bewegt.de

KURSBEDINGUNGEN UND ANMELDUNG

Kurstitel	Yoga in Gärtringen mit Faszientraining, altes Wissen in der neuen Zeit!
Beschreibung	<p>Für Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Nachholer! Ein ganzheitlicher, systematischer Aufbau auf 5 Säulen wie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yogastellungen 2. Atemübungen 3. Entspannung 4. Ernährung 5. Positives Denken und Meditation. <p>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. Bitte auf der Homepage www.yogaschule-honold.de die Online Yoga-Stunden beachten. Beides ist möglich!</p>
Termin	<p>YOGA Montag von 16:00 - 17:30 Uhr, ab 15.04.2024 Online YOGA Dienstag von 08:30 - 10:00 Uhr, ab 16.04.2024 Online & Präsenz YOGA Dienstag von 18:30 - 20:00 Uhr, ab 16.04.2024 Online & Präsenz YOGA Mittwoch von 17:00 - 18:15 Uhr, ab 17.04.2024 Online & Präsenz YOGA Donnerstag von 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18.04.2024 Online & Präsenz YOGA Freitag von 10:00 - 11:30 Uhr, ab 19.04.2024 Online & Präsenz</p> <p>Wenn Präsenz nicht möglich, finden alle Kurse online statt.</p>
Trainingseinheiten	
Wo	TSV Treffpunkt an der Theodor-Heuss-Sporthalle
Kursgebühr	<p>ab € 12,50 pro Stunde Yoga-Flat-Weil du es mir wert bist! 1x bezahlen (Plätze begrenzt) Du kannst zusätzlich alle Online-Yoga-Stunden unbegrenzt nutzen.</p>
Teilnehmerzahl	begrenzt (Präsenz)
Übungsleiterin	Margit Honold zertifizierte Yogalehrerin und Meditationsleiterin, Mentorin für GIB
Anmeldung unter	Mobil: 0176 62977277 · E-Mail: yogaschule.gaertringen@online.de

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) 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 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

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.

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 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 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 senden. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Sie haben das Recht, von uns auf Nachfrage die über Sie bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten, oder dass wir die Daten an einen anderen Verantwortlichen (z. B. einen anderen Verein) übermitteln (Art. 20 DSGVO).

Für den Fall, dass Sie die Ansicht vertreten, dass die Verwendung Ihrer Daten rechtswidrig erfolgt ist, haben Sie nach Art. 77 DSGVO das Recht, sich bei der zuständigen

Aufsichtsbehörde zu beschweren, in unserem Fall bei dem Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Baden-Württemberg unter der folgenden E-Mail-Adresse: poststelle@lfdi.bwl.de. Die Nicht-Bereitstellung Ihrer E-Mail und Telefondaten für die Kursanmeldung mit Ausnahme der Angaben Ihrer Adressdaten und ggf. Ihrer Kontodaten zum Zweck der Kursverwaltung hat auf Ihre Kursteilnahme in unserem Verein keine Auswirkung.

TSV Gärtringen 1921 e.V. Präsidium

Sport ist ...

... am schönsten im
Sportverein!

Impressum

Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V.

Geschäftsstelle Schickhardtstraße 34/1 · 71116 Gärtringen

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Geschäftsstelle des TSV Gärtringen

© 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V.