



CrossBodyFit

Unser neuer Kurs CrossBodyFit zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Training in der Gruppe aus, das die Elemente Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination miteinander verbindet!

Das Training besteht im Wesentlichen aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Zirkeltraining mit Geräten und Stretching!

Wir nutzen die Motivation, die durch das Training in der Gruppe entsteht!

Wer Lust hat, seine persönliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, ist hier richtig aufgehoben!

Kursbeginn: voraussichtlich ab Januar
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 20 – 22 Uhr
Dauer: 10x
Leitung: Marco Boglione
Ort: Sporthalle Bergreute, Dobelweg 23, 73278 Schlierbach
Kosten: 35 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
70 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Melanie Fabijan, info@tsv-schlierbach.de, Tel. 07021/75465



Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs Rückenfit beinhaltet ein präventives Programm zur Stärkung der Gesamtmuskulatur, insbesondere der Rumpfmuskulatur, sowie eine zusätzliche Anleitung zur rückengerechten Alltagshaltung (Bück- und Hebetechiken, etc.).

Programmablauf

Als Grundgerüst in drei Phasen:

1. Phase: Aufwärmen
2. Phase: Kräftigung/Dehnung/Mobilisation/
rückengerechtes Alltagsverhalten/Ausdauertraining
3. Phase: Schlussteil je nach Hauptteilprogramm: Entspannung oder Herz-Kreislauf-Aktivierung

verwendete Hilfsmittel, z.B. Pezziball, Therabänder, Kleingeräte

Das ganzheitliche Training beinhaltet Kondition, Kräftigung, Koordination, Mobilisation, Beweglichkeit der Gelenke.

Kursbeginn: 24. September 2018
Tag/Uhrzeit: Montag, 17:30 – 18:30 Uhr
Dauer: 10x
Leitung: Sabine Hiedels
Ort: Dorfwiesenhalle, Dorfwiesenstr. 33, 73278 Schlierbach
Kosten: 50 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine (90 € für Mitgliederpaare)
100 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Melanie Fabijan, info@tsv-schlierbach.de, Tel. 07021/75465



Fit Mix Women

Bei moderner Musik erwartet Sie hier ein abwechslungsreiches Fitnesstraining, bei dem verschiedene Kleingeräte zum Einsatz kommen. Mit leichten Aerobic- oder Step-Aerobic-Kombinationen wird Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Ausdauer verbessert. Durch das anschließende Functional-Training mit Flexibars, Pezzibällen, Terabändern u.v.m. erlangen Sie ein besseres Körpergefühl, mehr Rumpfstabilität und Kraft. Dehn- und Atemübungen runden die Stunde ab.

Kursbeginn: 11. September 2018
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 8:30 – 9:30 Uhr
Dauer: 10x
Leitung: Heike Schall
Ort: Dorfwiesenhalle, Dorfwiesenstr. 33, 73278 Schlierbach
Kosten: 35 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
70 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Melanie Fabijan, info@tsv-schlierbach.de, Tel. 07021/75465



Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein anstrengendes Herz-Kreislauf-Training mit fetzigen, leicht nachvollziehbaren Choreografien, aber auch Intervalltraining. Ein kurzes Kräftigungsprogramm mit verschiedenen Handgeräten, Tabatas und Elemente aus der Functional Fitness werden integriert. Ein komplettes Gesundheitstraining ortsnah und günstig.

Kursbeginn: 10. September 2018
Tag/Uhrzeit: Montag, 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer: 14x (bis 17. Dezember 2018)
Leitung: Christine Euchner
Ort: Gemeindehalle Ohmden, Wiestalweg 5, 73275 Ohmden
unterer Eingang
Kosten: 18 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
48 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Christine Euchner, info@tsv-ohmden.de



Rückenstärkung und Faszientraining

Bei diesem Rückenkurs wird das Muskeltraining um das Faszientraining ergänzt. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleingeräten, wie z.B. Smoveys und Blackrolls. Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase.

Kursbeginn: 10. September 2018
Tag/Uhrzeit: Montag, 19:30 – 20:30 Uhr
Dauer: max. 10x (bis 12. November 2018)
Leitung: Karin Rieß
Ort: Bürgerhaus Wellingen, Roßwälder Str. 2, 73274 Notzingen
Kosten: 45 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
90 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Nadine Ruff, geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de



Fit in den Tag 40+

Dieses abwechslungsreiche und effektive Ganzkörpertraining sorgt für einen guten Start in den Tag. Das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung kurbeln wir bereits am Anfang mit einem schwungvollen Warm-up an. Wir kräftigen Bauch-Beine-Po, aber auch Schulter- und Rückenmuskulatur.

Kursbeginn: 13. September 2018
Tag/Uhrzeit: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Dauer: max. 10x (bis 15. November 2018)
Leitung: Karin Rieß
Ort: Sporthalle Notzingen, Herdfeldstr. 90, 73274 Notzingen
Kosten: 45 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
90 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Nadine Ruff, geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de



Fit und mobil 60+

Dieser Kurs ist speziell für Menschen über 60 Jahre, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern wollen. Die Übungen kräftigen den gesamten Körper, bringen den Kreislauf in Schwung, stärken die Kondition und sorgen für mehr Balance. Abgerundet werden die Trainingseinheiten mit verschiedenen Entspannungstechniken. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv!

Kursbeginn: 13. September 2018
Tag/Uhrzeit: Donnerstag, 10 – 11 Uhr
Dauer: max. 10x (bis 15. November 2018)
Leitung: Karin Rieß
Ort: Sporthalle Notzingen, Herdfeldstr. 90, 73274 Notzingen
Kosten: 45 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
90 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Nadine Ruff, geschaefsstelle@tsv-notzingen.de



Fit und Gesund am Vormittag

Kursbeginn: 10. September 2018
Tag/Uhrzeit: Montag, 9:30 – 10:30 Uhr
Dauer: max. 13x (bis 10. Dezember 2018)
Leitung: Susanne Staudacher
Ort: Bürgerhaus Wellingen, Roßwälder Str. 2, 73274 Notzingen
Kosten: 50 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
100 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Nadine Ruff, geschaefsstelle@tsv-notzingen.de

Diese Kurs wurde vom „Deutschen Standard Prävention“ geprüft und zertifiziert. Bei einer Teilnahme erhalten Sie die Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse wieder erstattet.



Pilates

Kursbeginn: 11. September 2018
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 17:30 – 18:30 Uhr
Dauer: max. 13x (bis 11. Dezember 2018)
Leitung: Susanne Staudacher
Ort: evangelisches Gemeindehaus, Kirchheimer Str. 23, 73274 Notzingen
Kosten: 50 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
100 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Nadine Ruff, geschaefsstelle@tsv-notzingen.de



Funktionelles Power Yoga am Vormittag

Kursbeginn: 10. September 2018
Tag/Uhrzeit: Montag, 8:30 – 9:30 Uhr
Dauer: max. 13x (bis 10. Dezember 2018)
Leitung: Susanne Staudacher
Ort: Bürgerhaus Wellingen, Roßwälder Str. 2, 73274 Notzingen
Kosten: 60 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
120 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Nadine Ruff, geschaefsstelle@tsv-notzingen.de



Relax Yoga am Abend

Kursbeginn: 11. September 2018
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 20:15 – 21:15 Uhr
Dauer: max. 13x (bis 11. Dezember 2018)
Leitung: Susanne Staudacher
Ort: evangelisches Gemeindehaus, Kirchheimer Str. 23, 73274 Notzingen
Kosten: 60 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
120 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Nadine Ruff, geschaefsstelle@tsv-notzingen.de



Cross Fit Yoga

Kursbeginn: 11. September 2018
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 19 - 20 Uhr
Dauer: max. 13x (bis 11. Dezember 2018)
Leitung: Susanne Staudacher
Ort: Sporthalle Notzingen, Herdfeldstr. 90, 73274 Notzingen
Kosten: 60 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
120 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Nadine Ruff, geschaeftsstelle@tsv-notzingen.de



Zumba Fitness

Kursbeginn: 14. September 2018
Tag/Uhrzeit: Freitag, 19:45 – 20:45 Uhr
Dauer: 12x
Leitung: Birgit Hochdorfer
Ort: Sporthalle Notzingen, Herdfeldstr. 90, 73274 Notzingen
Kosten: 58 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
88 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Norbert Debnar, Tel. 0179/5228349



Babys in Bewegung (BIB)

BIB 1 (3-6 Monate)

Kursbeginn: 14. September 2018
Tag/Uhrzeit: Freitag, jeweils 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer: 10 x
Leitung: Petra Hegewald
Ort: Altbau Schule Raum 26
Kosten:
Anmeldung: Petra Hegewald, P.Hegewald@gmx.de, Tel. 0157/35645237

BIB 1 (3-6 Monate)

Kursbeginn: 6. November 2018
Tag/Uhrzeit: Dienstag jeweils 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer: 10 x
Leitung: Petra Hegewald
Ort: Altbau Schule Raum 26
Kosten:
Anmeldung: Petra Hegewald, P.Hegewald@gmx.de, Tel. 0157/35645237

BIB 1 (3-6 Monate)

Kursbeginn: Januar 2019
Tag/Uhrzeit: Mittwoch jeweils 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer: 10 x
Leitung: Petra Hegewald
Ort: Altbau Schule Raum 26
Kosten:
Anmeldung: Petra Hegewald, P.Hegewald@gmx.de, Tel. 0157/35645237

BIB 2 (6-9 Monate)

Kursbeginn: 10. Oktober 2018 - ausgebucht
Tag/Uhrzeit: Mittwoch und Freitag, jeweils 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer: 10x
Leitung: Petra Hegewald
Ort: Altbau Schule Raum 26
Kosten:
Anmeldung: Petra Hegewald, P.Hegewald@gmx.de, Tel. 0157/35645237

BIB 3 (9-12 Monate)

Kursbeginn: 12. September 2018
Tag/Uhrzeit: Mittwoch und Freitag, jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
Dauer: 10x
Leitung: Petra Hegewald
Ort: Altbau Schule Raum 26
Kosten:
Anmeldung: Petra Hegewald, P.Hegewald@gmx.de, Tel. 0157/35645237



Zumba Fitness

Kursbeginn: 01. Oktober / 01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Montag, 9:45 – 10:45 Uhr
Dauer: laufend
Leitung: Yvonne Winter
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
Kosten: 40 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
60 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545



Zumba Fitness

Kursbeginn: laufend
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 20:10 – 21:10 Uhr
Dauer: laufend
Leitung: Yvonne Winter
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
Kosten: 40 € für Mitglieder aller Kooperationsvereine
60 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545



Nordic Walking

Kursbeginn: laufend
Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 – 19:45 Uhr
Dauer: laufend
Leitung:
Ort: Sportanlage Lehenäcker, Holzmadener Str. 24, 73230 Kirchheim unter Teck
Kosten: kostenlos für Mitglieder aller Kooperationsvereine
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Eine Erstattung der Kursgebühr ist möglich, fragen Sie hierzu bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.



Beckenbodengymnastik

Kursbeginn: 01. Oktober / 01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 9 - 10 Uhr
Dauer: 12x
Leitung: Sabine Steffl
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
Kosten: 48 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Eine Erstattung der Kursgebühr ist möglich, fragen Sie bitte hierzu bei Ihrer Krankenkasse nach.



Bewegen statt Schonen

Kursbeginn: 01. Oktober / 01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Montag, 20:15 – 21:15 Uhr
Dauer: 10 – 12x
Leitung: Michael Gerber
Ort: Altbau Schule Raum 26, Neue Weilheimer Str. 9, 73230 Kirchheim unter Teck
Kosten: 48 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Außerdem wurde er von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP geprüft. Die Kursgebühr wird im Regelfall von Ihrer Krankenkasse erstattet.



Bewegen statt Schonen

Kursbeginn: 01. Oktober / 01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 10 – 11 Uhr
Dauer: 10 – 12x
Leitung: Sabine Steffl
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
Kosten: 48 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Außerdem wurde er von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP geprüft. Die Kursgebühr wird im Regelfall von Ihrer Krankenkasse erstattet.



Bewegen statt Schonen

Kursbeginn: 01. Oktober / 01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Donnerstag, 16:15 – 17:15 Uhr
Dauer: 10 – 12x
Leitung: Gabi Keppeler
Ort: Sportanlage Lehenäcker, Holzmadener Str. 24, 73230 Kirchheim unter Teck
Kosten: 48 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Außerdem wurde er von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP geprüft. Die Kursgebühr wird im Regelfall von Ihrer Krankenkasse erstattet.



Bewegen statt Schonen

Kursbeginn: 01. Oktober / 01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr
Dauer: 10 – 12x
Leitung: Gabi Schmid
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
Kosten: 48 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Außerdem wurde er von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP geprüft. Die Kursgebühr wird im Regelfall von Ihrer Krankenkasse erstattet.



Pilates

Kursbeginn: 01.Oktober /01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Montag, 8:30 – 9:30 Uhr
Dauer: 12x
Leitung: Elke Braun
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
Kosten: 48€ für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Eine Erstattung der Kursgebühr ist möglich, fragen Sie bitte hierzu bei Ihrer Krankenkasse nach.



Rücken Fit (DTB)

Kursbeginn: 01.Oktober /01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 8:30 – 9:30 Uhr
Dauer: 10 – 12x
Leitung: Andrea Prettl
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
Kosten: 48 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Außerdem wurde er von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP geprüft. Die Kursgebühr wird im Regelfall von Ihrer Krankenkasse erstattet.



Rücken Fit (DTB)

Kursbeginn: 01.Oktober /01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 9:30 – 10:30 Uhr
Dauer: 10 – 12x
Leitung: Andrea Prettl
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
Kosten: 48 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545

Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Außerdem wurde er von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP geprüft. Die Kursgebühr wird im Regelfall von Ihrer Krankenkasse erstattet.



Hatha Yoga

Kursbeginn: 01.Oktober /01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Dienstag, 9:15 – 10:30 Uhr
Dauer: 12x
Leitung: Angelika Schnizler
Ort: Gemeindehalle Jesingen, Im Oberhof 42, 73230 Jesingen
kleiner Saal
Kosten: 84€ für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545



Hatha Yoga

Kursbeginn: 01.Oktober /01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 – 21:15 Uhr
Dauer: 12 x
Leitung: Steffen Riedel
Ort: Lindachschule Jesingen, Neue Weilheimer Str. 9, 73230 Kirchheim unter Teck
Kosten: 84 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545



Kundalini Yoga

Kursbeginn: 01.Oktober /01. Februar / 01. Mai
Tag/Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 – 20:15 Uhr
Dauer: 12x
Leitung: Sabine Lehner
Ort: Lindachschule Jesingen, Neue Weilheimer Str. 9, 73230 Kirchheim unter Teck
Kosten: 84€ für Nichtmitglieder
Anmeldung: Erna Leibold, tule@tsv-jesingen.de, Tel. 07021/81545