



ANGEBOTE 2026

Kurse &
Gesundheitssport

Turn- und Sportverein
Haunstetten 1892 e.V.

Unsere Angebote in der: **Kursabteilung**



✓ **Pilates**

Das Programm besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Durch Pilates wird das Körperbewusstsein gestärkt, sowie die tiefliegenden Muskeln trainiert. Es verbessert die Haltung und dehnt die Muskulatur, schult sowohl den Körper als auch den Geist.

Kontakt:

Isabel Berchtold · 0821 / 8006131

Leah Geiger · leahsophiegeiger@icloud.com

✓ **STRONG Nation™**

STRONGNation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran. In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Burpees und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Squats und Kickbox-Bewegungen ab.

Kontakt: Jessica Geiger · jessigeiger78@gmail.com

✓ **Yoga am Abend**

Yoga bietet durch sanfte und dynamische Sequenzen einen optimalen Ausgleich für Körper und Geist, trainiert Flexibilität und Kraft. Atemübungen und Meditation ergänzen die Yogapraxis und schenken Balance und Freude.

Kontakt: Isabel Berchtold · 0821 / 8006131

✓ **Zumba**

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist.

Kontakt: Jessica Geiger · jessigeiger78@gmail.com

Unsere Angebote im: **Gesundheitssport**



✓ **Wirbelsäulengymnastik**

Die Kurse beinhalten ein moderates Herz-Kreislauftraining im Rahmen einer Erwärmung, Mobilisationsübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, funktionelles Kraftaufbautraining der Rücken-, Bauch-, Gesäßmuskulatur und des Schulter-Nacken-Bereiches, sowie Übungen zur Dehnung der Muskulatur.

Kontakt:

Theresia Haggenmiller · 0821 / 8099190

Thomas Schneider (nur Mittwoch 09:00 - 10:00)

08231 / 607686

✓ **Osteoporosegymnastik**

Ausreichende, regelmäßige und gezielte Bewegung ist eine wesentliche Hauptsäule der Osteoporoseprophylaxe und -therapie um dem übermäßigen Abbau der Knochensubstanz entgegenwirken.

Kontakt: Thomas Schneider · 08231 / 607686

✓ **Bewegen statt schonen**

Auf sanfte Weise wird die zentrale Rumpfmuskulatur trainiert, man wird beweglicher und verbessert die Körperhaltung. Fehlhaltungen aus dem Alltag können ausgeglichen und damit Rückenbeschwerden vorgebeugt werden.

Kontakt: Theresia Haggenmiller · 0821 / 8099190

✓ **Kraft- und Balancetraining**

Sturzprophylaxe nach dem Ulmer Modell. Dieses wurde speziell vom Sportmedizinern, Ärzten und Physiotherapeuten erarbeitet. Es handelt sich um ein Programm zum Erhalt und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen (Gleichgewicht, Koordination, Sensomotorik) und Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur.

Kontakt: Ingrid Rothfischer · 0821 / 881072



Bei Rückfragen
erreichen Sie uns wie folgt:

Telefonisch am Dienstag und Mittwoch von
09:00 - 12:00 Uhr.

Persönlich am Montag von 09:00 - 12:00 und
am Donnerstag von 16:00 - 18:00 Uhr

Unsere Angebote für:

Kurse & Gesundheitssport

Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
9.00 - 10.00 Bewegen statt schonen Schulungsraum		8.45 - 09.45 Wirbelsäulen- gymnastik Reha Schulungsraum
		09.30 - 10.30 Kraft- und Balancetraining TSV Halle
10.15 - 11.15 Wirbelsäulen- gymnastik Reha Schulungsraum		09.45 - 10.45 Osteoporose- gymnastik Reha Schulungsraum
11.30 - 12.30 Wirbelsäulen- gymnastik Reha Schulungsraum		
15.45 - 16.45 Pilates Schulungsraum		15.45 - 16.45 Wirbelsäulen- gymnastik Prävention Schulungsraum
		17.00 - 18.00 Wirbelsäulen- gymnastik Reha Schulungsraum
	19.00 - 20.00 STRONG Nation TM TSV Halle	18.15 - 19.15 Pilates Schulungsraum
	20.00 - 21.00 Zumba TSV Halle	19.30 - 20.30 Pilates Schulungsraum
	20.00 - 21.00 Wirbelsäulen- gymnastik Reha Schulungsraum	

Donnerstag	Freitag	Samstag
17.00 - 18.00 Wirbelsäulen- gymnastik Reha Schulungsraum		
18.00 - 19.30 Yoga Schulungsraum	18.00 - 19.00 Zumba TSV Halle	





TSV Haunstetten 1892 e.V.,
Landsberger Straße 3, 86179 Augsburg

Für Fragen und weitere Informationen

Telefon: 0821 - 81 10 99
Email: kontakt@tsvhaunstetten.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montag: 9 - 12 Uhr
Donnerstag: 16 - 18 Uhr

Telefonisch erreichbar:

Dienstag: 9 - 12 Uhr
Mittwoch: 9 - 12 Uhr

www.tsvhaunstetten.de