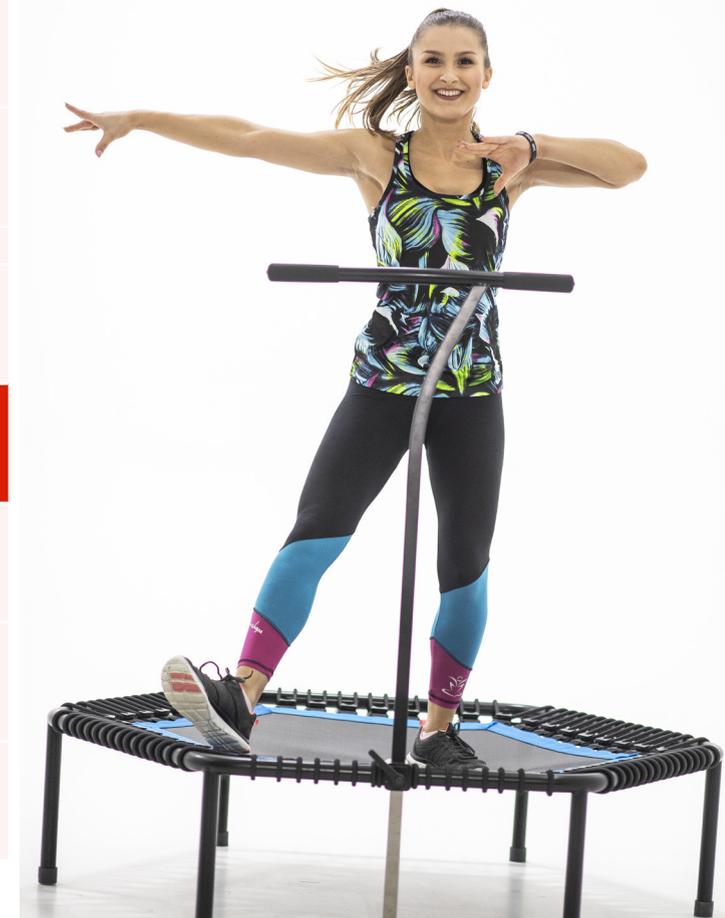


# 2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	9.00 - 10.00 Bewegen statt schonen Schulungsraum		9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik Reha Schulungsraum		
			09.30 - 10.30 Kraft- und Balancetraining TSV Halle		
	10.15 - 11.15 Wirbelsäulengymnastik Reha Schulungsraum		10.00 - 11.00 Osteoporosegymnastik Reha Schulungsraum		
	11.30 - 12.30 Wirbelsäulengymnastik Reha Schulungsraum				
Nachmittag / Abend	16.00 - 17.00 Pilates Schulungsraum		15.45 - 16.45 Wirbelsäulengymnastik Prävention Schulungsraum	17.00 - 18.00 Wirbelsäulengymnastik Reha Schulungsraum	
			17.00 - 18.00 Wirbelsäulengymnastik Reha Schulungsraum	18.00 - 19.30 Yoga Schulungsraum	18.00 - 19.00 Zumba TSV Halle
		19.00 - 19.45 STRONG Nation TM TSV Halle	18.00 - 19.00 Pilates Schulungsraum		
		20.00 - 21.00 Zumba TSV Halle	19.00 - 20.00 Pilates Schulungsraum	19.15 - 20.15 Jumping Fitness TSV Halle	
		20.00 - 21.00 Wirbelsäulengymnastik Reha Schulungsraum			



Turn- und Sportverein  
Haunstetten 1892 e.V.

# Unsere Kursabteilung - im Detail

Kurse	Kontakt
<b>Jumping Fitness</b> Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.	Thomas Maisch (0160) 153 8770
<b>Pilates</b> 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.	Isabel Berchtold (0821) 80 06 131
<b>STRONG Nation™</b> STRONG Nation™ ist ein revolutionäres, hochintensives Workout, das dich an deine Grenzen bringt. Die Musik ist eigens für die Workouts komponiert. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt und jede Bewegung hat ihre Entsprechung in den mitreißenden Beats. Werde eins mit der Musik und verausgabe dich dabei vollkommen. Denn im Gegensatz zu Zumba, dem Tanzworkout, bei dem der Spass am Training ebenso wichtig ist wie der Trainingserfolg, ist STRONG Nation™ vor allem eines: Intensiv!	Jessica Geiger jessigeiger78@gmail.com
<b>Yoga am Abend (Donnerstag)</b> 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	Isabel Berchtold (0821) 80 06 131
<b>Zumba</b> Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist.	Jessica Geiger jessigeiger78@gmail.com

Gesundheitssport	Kontakt
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 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.	Theresia Haggenmiller (0821) 8099190  Thomas Schneider (nur Mittwoch 09:00 - 10:00) (08231) 607686
<b>Osteoporosegymnastik</b> Ausreichende, regelmäßige und gezielte Bewegung ist eine wesentliche Hauptsäule der Osteoporoseprophylaxe und -therapie um dem übermäßigen Abbau der Knochensubstanz entgegenwirken.	Thomas Schneider (08231) 607686
<b>Bewegen statt schonen</b> 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.	Theresia Haggenmiller (0821) 8099190
<b>Kraft- und Balancetraining</b> 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.	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