



**Turn- und Sportverein  
Laupheim 1862 e.V.**

Foto: Otto Marx

# Fit in den Frühling

**Fitness- und Gesundheitskurse  
ab Januar 2025**

## **TSV-Geschäftsstelle**

Lange Straße 85  
88471 Laupheim

Telefon: 073 92 - 66 90  
eMail: info@tsv-laupheim.de

Montag 08.30 – 11.30 Uhr  
15.00 – 18.00 Uhr

Dienstag bis  
Donnerstag 08.30 – 11.30 Uhr



**[www.tsv-laupheim.de](http://www.tsv-laupheim.de)**

# mein TSV

sympathisch. sportlich. stark.

## Fit for fun I

Ganzkörpertraining ohne und mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Tubes und Step. Ausdauer- und Koordinationstraining mit Musik und Spaß.

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 06. Nov. 2024 – 05. Febr. 2025 10.00 Uhr TSV-Halle
<b>01</b>	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	78,00 €
	Leitung:	Uli Pohl

## Fit for fun II

Ganzkörpertraining ohne und mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Tubes und Step. Ausdauer- und Koordinationstraining mit Musik und Spaß.

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 06. Nov. 2024 – 05. Febr. 2025 17.45 Uhr TSV-Halle
<b>02</b>	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	78,00 €
	Leitung:	Uli Pohl

## After-Work Fit, Flex & Relax

Der Kurs „After-Work Fit, Flex & Relax“ bietet eine umfassende Mischung aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Stretching-Übungen, welche die Muskulatur stärken und die Flexibilität verbessern. Abgerundet wird das Programm durch Entspannungseinheiten, die für eine erholsame Regeneration nach einem anstrengenden Arbeitstag sorgen.

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 04. Nov. 2024 – 24. Febr. 2025 17.00 Uhr TSV-Halle
<b>03</b>	Dauer:	14 Übungseinheiten
	Kosten:	91,00 €
	Leitung:	Angela Prinz

**Bei allen Kursen (auch bereits begonnene) ist jederzeit ein Einstieg und Schnuppern möglich!**

## Bodymix

**Kombination aus Intervall-Training und Kraftübungen mit Hanteln. Andere Geräte / Step können mit eingesetzt werden.**

<b>04</b>	Kurs Nr.	Beginn:	Dienstag, 04. März 2025 – 22. Juli 2025 17.30 Uhr TSV-Halle
	Dauer:	17 Übungseinheiten	
	Kosten:	110,50 €	
	Leitung:	Doris Maurus	

## Bodystyling mit Pilateselementen

**Kräftigung aller Muskeln des ganzen Körpers, Verbesserung der Haltung, Dehnungsübungen und Gleichgewichtstraining.**

<b>05</b>	Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 05. März 2025 – 23. Juli 2025 17.45 Uhr TSV-Halle
	Dauer:	17 Übungseinheiten	
	Kosten:	110,50 €	
	Leitung:	Doris Maurus	

## Hatha-Yoga

**Yoga – vielseitige Körper-, Atem- und Entspannungsübungen helfen dem Menschen in seiner Ganzheit sein Wohlbefinden, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zurückzugewinnen. Es stärkt Muskeln, Herz und Immunsystem und entspannt Körper und Geist.**

<b>06</b>	Kurs Nr.	Beginn:	Dienstag, 07. Jan. 2025 – 25. März 2025 19.45 Uhr TSV-Halle
	Dauer:	11 Übungseinheiten je 90 Minuten	
	Kosten:	107,25 €	
	Leitung:	Iris Godel-Ruepp	

## Yoga für Anfänger

**Der Kurs richtet sich an Teilnehmer die keine oder wenig Erfahrung mit Yoga (Asanas) haben. Die Stärkung der Körpermitte und der Wirbelsäule stehen im Vordergrund. Atemtechniken zur Stressbewältigung, sowie Dehn- und Kräftigungsübungen helfen den Körper in Balance zu bringen.**

<b>07</b>	Kurs Nr.	Beginn:	Donnerstag, 07. Nov. 2024 – 20. Febr. 2025 18.00 Uhr TSV-Halle
	Dauer:	12 Übungseinheiten	
	Kosten:	78,00 €	
	Leitung:	Martina Bührmann	

**NEU**

## Männer-Yoga

Yoga ist mehr als Sonnengruß und Meditation. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, welches die Gesundheit fördert, die Muskelkraft trainiert und zu mehr Flexibilität verhilft. Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Kurs Nr.	Beginn:	Dienstag, 14. Jan. 2025 – 08. April 2025 18.30 Uhr TSV-Halle
<b>08</b>	Dauer:	12 Übungseinheiten je 70 Minuten
	Kosten:	91,20 €
	Leitung:	Heike Nothhelfer

## Rundum fit

Funktioneller Gesundheitssport als Ausgleich zu einseitigen Alltagsbelastungen. Ausdauer-elemente (Traben und Walken), Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit sind wesentliche Trainingsinhalte – gerne auch für (Wieder-)Einsteiger.

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 08. Jan. 2025 – 09. April 2025 19.00 Uhr TSV-Halle (groß)
<b>09</b>	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	78,00 €
	Leitung:	Angela Prinz

## Stabi-Bar-Mix

Mit Hilfe eines flexiblen Stabes wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt. Daneben arbeiten wir mit Hanteln und Tubes. Das Training verbessert die Körperhaltung, festigt das Bindegewebe.

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 13. Jan. 2025 – 07. April 2025 09.15 Uhr TSV-Halle
<b>10</b>	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	78,00 €
	Leitung:	Uli Pohl

## Reha-Sport

- Herzsport
- Neurologie
- Orthopädie
- Rollstuhlsport
- Sport nach Krebs
- Sport Inklusiv

Bei Interesse bitte in der TSV Geschäftsstelle melden!

## Zumba®

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm zu heißen latein-amerikanischen Rhythmen, das pure Lebensfreude verbreitet. Mitreißende Musik und Spaß an der Bewegung stehen hier im Vordergrund und sorgen für echte Partystimmung. Mit leicht zu erlernenden Choreographien wird so ganz nebenbei die Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt.

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 15. Jan. 2025 – 26. März 2025 20.15 Uhr TSV-Halle
<b>11</b>	Dauer:	10 Übungseinheiten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Daniela Hambach

## Zumbini®

Zumbini® ist ein frühkindliches Bildungsprogramm, von Zumba® und BabyFirst entwickelt, das originelle Musik und Bewegung nutzt und Spaß macht! Es entwickelt motorische sowie kognitive Fähigkeiten durch die Mischung aus Musik und Bewegung. Spielen, Tanzen und Singen haben positive Auswirkungen auf die sozialen sowie emotionalen Fähigkeiten. Von 0-4 Jahren geeignet.

Kurs Nr.	Beginn:	Freitag, 17. Jan. 2025 – 28. März 2025 09.00 Uhr TSV-Halle
<b>12</b>	Dauer:	10 Übungseinheiten je 45 Minuten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Daniela Hambach

## Funfit

Gemeinsam werden wir in dieser Stunde ein individuelles Zirkeltraining absolvieren, welches alle Muskeln im Körper beansprucht. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein, dennoch kann jeder an sein eigenes Limit gehen.

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 02. Dez. 2024 – 24. Febr. 2025 19.30 Uhr TSV-Halle (groß)
<b>13</b>	Dauer:	10 Übungseinheiten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Theresa Koch

**NEU**

mein TSV

sympathisch. sportlich. stark.

# BODYART

Der Kurs **BODYART** ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörperprogramm, welches Disziplinen wie Yoga, Pilates und Funktionstraining vereint.

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 20. Nov. 2024 – 19. Febr. 2025 09.00 Uhr TSV-Halle
<b>14</b>	Dauer:	11 Übungseinheiten
	Kosten:	71,50 €
	Leitung:	Birgit Gebhard-Grob

**NEU**

# Core-Training

**Core bedeutet Kern. Wir legen den Fokus auf unsere Körpermitte. Dazu gehören der Bauch, die Hüfte, das Becken und der untere Rücken. Wir kräftigen und entspannen mit gezielten Übungen und verbessern dadurch unsere Körperwahrnehmung.**

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 08. Jan. 2025 – 19. März 2025 19.15 Uhr TSV-Halle
<b>15</b>	Dauer:	10 Übungseinheiten je 45 Minuten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Theresa Koch

**NEU**

# Rückenfit

**Dieser Rückenkurs stärkt gezielt die Rücken- und Rumpfmuskulatur, fördert eine gesunde Haltung und beugt Rückenbeschwerden vor. Durch eine Kombination aus Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird die Flexibilität gesteigert, Verspannungen gelöst und die Wirbelsäule entlastet.**

Kurs Nr.	Beginn:	Donnerstag, 23. Jan. 2025 – 27. März 2025 09.30 Uhr TSV-Halle
<b>16</b>	Dauer:	9 Übungseinheiten
	Kosten:	58,50 €
	Leitung:	Niklas Renz

**NEU**

# Cardio-Aktiv

**Cardio-Aktiv ist ein gruppendynamisches Ausdauertraining verbunden mit Freude an der Bewegung, Musik und Körperwahrnehmung. Nach einem ca. 50-minütigen Cardio-Teil erfolgt ein Kräftigungs- und Dehnungsprogramm.**

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 13. Jan. 2025 – 07. April 2025 08.00 Uhr TSV-Halle
<b>17</b>	Dauer:	12 Übungseinheiten zu je 70 Minuten
	Kosten:	105,00 €
	Leitung:	Nicole Braun + Team

# Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Der Kurs beinhaltet statische und dynamische Kräftigungsübungen mit Schwerpunkt auf die Rumpfmuskulatur. Weiterhin wird das Gleichgewicht und die Koordination trainiert sowie im Anschluss Dehnübungen der gesamten Muskulatur durchgeführt. Die Atmung spielt eine große Rolle bei der Ausführung der Bewegungs- und Haltungsmuster.

Kurs Nr. **18** Beginn: Montag, 03. März 2025 – 21. Juli 2025  
17.00 Uhr TSV-Halle  
Dauer: 17 Übungseinheiten  
Kosten: 127,50 €  
Leitung: Doris Maurus

Kurs Nr. **19** Beginn: Montag, 03. März 2025 – 21. Juli 2025  
18.00 Uhr TSV-Halle  
Dauer: 17 Übungseinheiten  
Kosten: 127,50 €  
Leitung: Doris Maurus

ehemals  
PILATES

Kurs Nr. **20** Beginn: Montag, 03. März 2025 – 21. Juli 2025  
19.00 Uhr TSV-Halle  
Dauer: 17 Übungseinheiten  
Kosten: 127,50 €  
Leitung: Doris Maurus

Kurs Nr. **21** Beginn: Dienstag, 04. März 2025 – 22. Juli 2025  
09.00 Uhr TSV-Halle  
Dauer: 17 Übungseinheiten  
Kosten: 127,50 €  
Leitung: Doris Maurus

ehemals  
PILATES

Kurs Nr. **22** Beginn: Mittwoch, 05. März 2025 – 23. Juli 2025  
10.00 Uhr TSV-Halle  
Dauer: 17 Übungseinheiten  
Kosten: 127,50 €  
Leitung: Doris Maurus

Die **rot gekennzeichneten Kurse** erfüllen die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die meisten gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V.



# Kurse im Wochenüberblick

## Montag

---

08.00 Uhr	Cardio-Activ
09.15 Uhr	Stabi-Bar-Mix
17.00 Uhr	After-Work Fit, Flex & Relax
17.00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
18.00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
19.00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
19.30 Uhr	Funfit

## Dienstag

---

09.00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
17.30 Uhr	Bodymix
18.30 Uhr	Männer-Yoga
19.45 Uhr	Hatha-Yoga

## Mittwoch

---

09.00 Uhr	BODYART
10.00 Uhr	Fit for fun I
10.00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
17.45 Uhr	Fit for fun II
17.45 Uhr	Bodystyling mit Pilateselementen
19.00 Uhr	Rundum fit
19.15 Uhr	Core-Training
20.15 Uhr	Zumba®

## Donnerstag

---

09.30 Uhr	Rückenfit
18.00 Uhr	Yoga für Anfänger

## Freitag

---

09.00 Uhr	Zumbini
-----------	---------

TSV-Mitgliedern gewähren wir Ermäßigung, ebenso Teilnehmern, die mehrere Kurse buchen.

Die **rot gekennzeichneten Kurse** erfüllen die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V.

Anmeldungen, auch telefonische, sind verbindlich. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Kurse nach Anmeldung nur im Krankheitsfall – bei Vorlage eines ärztlichen Attestes – verrechnen oder eventuell stornieren können.

**Beachten Sie auch unser vielfältiges Vereinsangebot in 19 Abteilungen und Gruppen!!!**