

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
14	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
15	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
16	Dauer:	9 Übungseinheiten
	Kosten:	58,50 €
	Leitung:	Niklas Renz

NEU

Cardio-Aktiv

Cardio-Aktiv ist ein gruppenspezifisches 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
17	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.	Beginn:	Montag, 03. März 2025 – 21. Juli 2025
		17.00 Uhr TSV-Halle
18	Dauer:	17 Übungseinheiten
	Kosten:	127,50 €
	Leitung:	Doris Maurus

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

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

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

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

ehemals
PILATES

ehemals
PILATES

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!!!



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:	0 73 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

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
01	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
02	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
03	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.

Kurs Nr.	Beginn:	Dienstag, 04. März 2025 – 22. Juli 2025
04	Dauer:	17 Übungseinheiten
	Kosten:	110,50 €
	Leitung:	Doris Maurus

Bodystyling mit Pilateselementen

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

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 05. März 2025 – 23. Juli 2025
05	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.

Kurs Nr.	Beginn:	Dienstag, 07. Jan. 2025 – 25. März 2025
06	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.

Kurs Nr.	Beginn:	Donnerstag, 07. Nov. 2024 – 20. Febr. 2025
07	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
08	Dauer:	12 Übungseinheiten je 70 Minuten
	Kosten:	91,20 €
	Leitung:	Heike Nothelfer

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
09	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
10	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
11	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
12	Dauer:	10 Übungseinheiten je 45 Minuten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Daniela Hambach

Funfit

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

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 02. Dez. 2024 – 24. Febr. 2025
13	Dauer:	10 Übungseinheiten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Theresa Koch

NEU