



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

Foto: Otto Marx

Fit in den Sommer

**Fitness- und Gesundheitskurse
ab April 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

mein TSV

sympathisch. sportlich. stark.

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 17.30 Uhr TSV-Halle
01	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 17.45 Uhr TSV-Halle
02	Dauer:	17 Übungseinheiten
	Kosten:	110,50 €
	Leitung:	Doris Maurus

Core-Training – „Schnupperkurs“

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, 30. April 2025 – 28. Mai 2025 19.15 Uhr TSV-Halle
03	Dauer:	5 Übungseinheiten je 45 Minuten
	Kosten:	32,50 €
	Leitung:	Theresa Koch

NEU

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

Faszien-Fitness-Flow

Die myofaszialen Leitbahnen stehen in diesem Kurs im Zentrum. Diese werden gedehnt, gespürt, bearbeitet und funktionell gekräftigt. Dabei kommt der Spaß an der Bewegung und die Freude über abwechslungsreiche Musik nicht zu kurz. Im Anschluss fühlt man sich „wie neugeboren“.

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 28. April 2025 – 14. Juli 2025 08.00 Uhr TSV-Halle
04	Dauer:	10 Übungseinheiten zu je 70 Minuten
	Kosten:	75,80 €
	Leitung:	Nicole Braun + Team

Fit mit dem Step

In dieser Stunde werden kleine Stepchoreographien erarbeitet. Im Vordergrund steht Cardiotraining mit launiger Musik und Spaß. Eine kleine Kräftigungseinheit rundet diesen Kurs ab.

Kurs Nr.	Beginn:	Donnerstag, 06. März 2025 – 05. Juni 2025 09.00 Uhr TSV-Halle
05	Dauer:	10 Übungseinheiten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Ulrike Pohl

NEU

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, 28. April 2025 – 28. Juli 2025 19.30 Uhr TSV-Halle (groß)
06	Dauer:	11 Übungseinheiten
	Kosten:	71,50 €
	Leitung:	Theresa Koch

Hatha-Yoga

YOGA ist über 4000 Jahre alt – aber vielleicht neu für DICH. YOGA ist nicht nur auf dem Kopf stehen – WIE VIELE DENKEN – aber es lehrt dich auf beiden Beinen zu stehen. Yoga, mit seinen vielseitigen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, hilft dem Menschen in seine Ganzheit zu kommen, zum Wohlgefühl, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zurückzufinden. Yoga hat positive Effekte auf berufsbedingten Stress und Rückenschmerzen.

Kurs Nr.	Beginn:	Dienstag, 29. April 2025 – 29. Juli 2025 19.45 Uhr TSV-Halle
07	Dauer:	9 Übungseinheiten je 90 Minuten
	Kosten:	87,75 €
	Leitung:	Iris Godel-Ruepp

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.

08

Kurs pausiert!
Start voraussichtlich wieder
im September 2025!

Rückenfit – „Schnupperkurs“

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, 08. Mai 2025 – 26. Juni 2025 09.30 Uhr TSV-Halle
09	Dauer:	5 Übungseinheiten
	Kosten:	32,50 €
	Leitung:	Niklas Renz

NEU

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. Der Kurs findet hauptsächlich outdoor statt – Treffpunkt Kulturhaus.

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 07. Mai 2025 – 16. Juli 2025 19.00 Uhr Kulturhaus
10	Dauer:	9 Übungseinheiten
	Kosten:	58,50 €
	Leitung:	Angela Prinz

Reha-Sport

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

Bei Interesse bitte in der TSV Geschäftsstelle melden!

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, 28. April 2025 – 21. Juli 2025
		09.15 Uhr TSV-Halle
11	Dauer:	10 Übungseinheiten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Ulrike Pohl

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, 06. März 2025 – 22. Mai 2025
		17.45 Uhr TSV-Halle
12	Dauer:	9 Übungseinheiten je 75 Minuten
	Kosten:	73,00 €
	Leitung:	Martina Bührmann

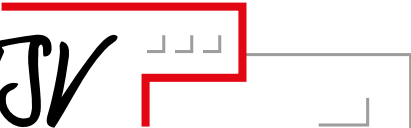
NEU

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, 06. März 2025 – 22. Mai 2025
		19.15 Uhr TSV-Halle
13	Dauer:	9 Übungseinheiten je 60 Minuten
	Kosten:	58,50 €
	Leitung:	Martina Bührmann

NEU

mein TSV 
sympathisch. sportlich. stark.

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.

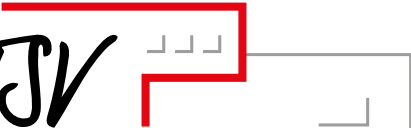
Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 30. April 2025 – 09. Juli 2025 20.15 Uhr TSV-Halle
14	Dauer:	9 Übungseinheiten
	Kosten:	58,50 €
	Leitung:	Daniela Hambach

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, 09. Mai 2025 – 11. Juli 2025 09.00 Uhr TSV-Halle
15	Dauer:	7 Übungseinheiten je 45 Minuten
	Kosten:	45,50 €
	Leitung:	Daniela Hambach

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt ausschließlich online!

mein TSV 
sympathisch. sportlich. stark.

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
16	Dauer:	17 Übungseinheiten
	Kosten:	127,50 €
	Leitung:	Doris Maurus

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

ehemals
PILATES

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

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

ehemals
PILATES

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 05. März 2025 – 23. Juli 2025
		10.00 Uhr TSV-Halle
20	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	Faszien-Fitness-Flow
09.15 Uhr	Stabi-Bar-Mix
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 – pausiert bis Anfang Sept. 2025
19.45 Uhr	Hatha-Yoga – 90 Minuten

Mittwoch

10.00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
17.45 Uhr	Bodystyling mit Pilateselementen
19.00 Uhr	Rundum fit
19.15 Uhr	Core-Training – Schnupperkurs
20.15 Uhr	Zumba®

Donnerstag

09.00 Uhr	Fit mit dem Step
09.30 Uhr	Rückenfit – Schnupperkurs
17.45 Uhr	Yoga für Anfänger – 75 Minuten
19.15 Uhr	Yoga für Anfänger – 60 Minuten

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!!!