



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



Foto: Otto Marx

Fit in den Sommer

**Fitness- und Gesundheitskurse
ab April 2026**

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.

Bauch – Beine – Po

Bauch-Beine-Po Training ist wichtig, weil diese Muskelgruppen eine große Rolle für Stabilität und Haltung des Körpers spielen. Ein gezieltes Training stärkt die Körpermitte und unterstützt den Rücken im Alltag. Kraft, Ausdauer und Körperspannung wird verbessert.

Kurs Nr.	Beginn:	Donnerstag, 16. April 2026 – 09. Juli 2026 17.00 Uhr Laubachhalle – Gymnastikraum
01	Dauer:	10 Übungseinheiten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Sabrina Aierstok

NEU

Bodymix

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

Kurs Nr.	Beginn:	Dienstag, 21. April 2026 – 21. Juli 2026 17.30 Uhr TSV-Halle
02	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	78,00 €
	Leitung:	Doris Maurus

Bodyfit

Bodyfit ist eine Kombination aus Konditionstraining und Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder auch kleinen Geräten. Die allgemeine Fitness wird verbessert und die Muskulatur wird gestärkt.

Kurs Nr.	Beginn:	Donnerstag, 16. April 2026 – 09. Juli 2026 19.05 Uhr Laubachhalle – Gymnastikraum
03	Dauer:	10 Übungseinheiten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Sabrina Aierstok

NEU

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

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, 15. April 2026 – 29. Juli 2026 19.10 Uhr TSV-Halle
04	Dauer:	14 Übungseinheiten
	Kosten:	91,00 €
	Leitung:	Theresa Koch

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, 28. Mai 2026 – 20. August 2026 09.00 Uhr TSV-Halle
05	Dauer:	11 Übungseinheiten
	Kosten:	71,50 €
	Leitung:	Ulrike Pohl

Fitness-Cocktail

Kombination aus Cardio-Training mit Koordination und Kraft-Elementen. Am Ende der Stunde erfolgt ein ausgiebiges Beweglichkeitstraining. Alles zur Musik und mit viel Spaß gemixt. Der Sommer kann kommen!

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 27. April 2026 – 20. Juli 2026 08.00 Uhr TSV-Halle
06	Dauer:	10 Übungseinheiten zu je 70 Minuten
	Kosten:	75,80 €
	Leitung:	Nicole Braun + Team

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, 13. April 2026 – 27. Juli 2026 19.30 Uhr TSV-Halle (groß)
07	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	78,00 €
	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, 14. April 2026 – 07. Juli 2026 19.45 Uhr TSV-Halle
08	Dauer:	11 Übungseinheiten je 90 Minuten
	Kosten:	107,25 €
	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.

09

Kurs pausiert!
Start wieder im September 2026!

Pilates

Mit Leichtigkeit und Freude wenden wir die bekannten Pilatesprinzipien an: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. DEIN Fundament für ein effektives Ganzkörpertraining, das Körper und Geist verbindet und DIR zu einem guten Körpergefühl verhilft.

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 15. April 2026 – 22. Juli 2026 17.45 Uhr TSV-Halle (groß)
10	Dauer:	13 Übungseinheiten
	Kosten:	84,50 €
	Leitung:	Sabine Kösling

NEU

Reha-Sport

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

Bei Interesse bitte in der TSV Geschäftsstelle melden!

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, 15. April 2026 – 24. Juni 2026 19.00 Uhr Kulturhaus
11	Dauer:	9 Übungseinheiten
	Kosten:	58,50 €
	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, 01. Juni 2026 – 17. August 2026 09.15 Uhr TSV-Halle
12	Dauer:	11 Übungseinheiten
	Kosten:	71,50 €
	Leitung:	Ulrike Pohl

Stretching und Mobility

Stretching und Mobility sind wichtige Bestandteile eines gesunden Trainingsprogramms. Sie helfen dabei, die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern und die Muskeln flexibel zu halten. Verletzungen werden vorgebeugt und alltägliche Bewegungen können leichter ausgeführt werden. Die Körperhaltung wird verbessert, Muskelverspannungen werden reduziert.

Kurs Nr.	Beginn:	Donnerstag, 16. April 2026 – 09. Juli 2026 16.00 Uhr Laubachhalle – Gymnastikraum
13	Dauer:	10 Übungseinheiten
	Kosten:	65,00 €
	Leitung:	Sabrina Aierstok

NEU

**Die Anmeldung
zu den Kursen
erfolgt
ausschließlich
online!**



Yoga für Stabilität und Beweglichkeit

Dieser Kurs beinhaltet Asanas zur Stabilisierung, Mobilisierung und Körperwahrnehmung und richtet sich an Teilnehmer(innen) mit Vor- bzw. Einsteigerkenntnissen.

Kurs Nr.	Beginn:	Donnerstag, 16. April 2026 – 16. Juli 2026 17.30 Uhr TSV-Halle
14	Dauer:	10 Übungseinheiten je 90 Minuten
	Kosten:	97,50 €
	Leitung:	Martina Bührmann

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, 16. April 2026 – 16. Juli 2026 19.00 Uhr TSV-Halle
15	Dauer:	10 Übungseinheiten je 75 Minuten
	Kosten:	81,20 €
	Leitung:	Martina Bührmann

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. April 2026 – 22. Juli 2026 20.15 Uhr TSV-Halle
16	Dauer:	11 Übungseinheiten
	Kosten:	71,50 €
	Leitung:	Elke Arhar

**Die Anmeldung
zu den Kursen
erfolgt
ausschließlich
online!**



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, 20. April 2026 – 20. Juli 2026
		17.00 Uhr TSV-Halle
17	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	90,00 €
	Leitung:	Doris Maurus

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 20. April 2026 – 20. Juli 2026
		18.00 Uhr TSV-Halle
18	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	90,00 €
	Leitung:	Doris Maurus

ehemals
PILATES

Kurs Nr.	Beginn:	Montag, 20. April 2026 – 20. Juli 2026
		19.00 Uhr TSV-Halle
19	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	90,00 €
	Leitung:	Doris Maurus

Kurs Nr.	Beginn:	Dienstag, 21. April 2026 – 21. Juli 2026
		09.00 Uhr TSV-Halle
20	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	90,00 €
	Leitung:	Doris Maurus

ehemals
PILATES

Kurs Nr.	Beginn:	Mittwoch, 22. April 2026 – 22. Juli 2026
		09.00 Uhr TSV-Halle
21	Dauer:	12 Übungseinheiten
	Kosten:	90,00 €
	Leitung:	Doris Maurus

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

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.

Kurse im Wochenüberblick

Montag

08.00 Uhr	Cardio-Aktiv
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 September 2026
19.45 Uhr	Hatha-Yoga

Mittwoch

09.00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
17.45 Uhr	Pilates
19.00 Uhr	Rundum fit
19.15 Uhr	Core-Training
20.15 Uhr	Zumba®

Donnerstag

09.00 Uhr	Fit mit dem Step
16.00 Uhr	Stretching und Mobility (Laubachhalle – Gymnastikraum)
17.00 Uhr	Bauch – Beine – Po (Laubachhalle – Gymnastikraum)
17.30 Uhr	Yoga für Stabilität und Beweglichkeit
19.00 Uhr	Yoga für Anfänger
19.05 Uhr	Bodyfit (Laubachhalle – Gymnastikraum)

Instagram



TSVLAUPHEIM1862E.V.OFFICIAL

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



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