



Kursprogramm des Turnvereins 1863 St. Georgen

Semester II / 2011

Liebe interessierte Leser!

Der Turnverein St. Georgen lädt Sie ein, von unserem vielseitigen Kursangebot Gebrauch zu machen. Der Kursraum Rupertsbergschule sowie die anderen Gymnastikräume bieten hierfür mit ihrer vielseitigen Geräteausstattung hervorragende Bedingungen. Die Kurse stehen unter der Leitung von qualifizierten Kursleitern/innen, die sich in regelmäßigen Fortbildungslehrgängen sowohl über die aktuellen Erkenntnisse im Gesundheitssport als auch über neue Trends informieren. Freuen Sie sich auf ein Wohlfühlerlebnis.

Ihre Gesundheit bewegt uns. Bewegen Sie sich mit uns!

Ihr
Gerhard Mengesdorf
Vorsitzender des TV St. Georgen

F Easy Step

Ein modernes Ausdauertraining mit dem Step-Brett „nicht nur für Frauen“. Mit Kräftigungsübungen, Herz-Kreislauf-Training und Stretching wird der ganze Körper nach flotter Musik durchgearbeitet ohne die Gelenke zu überlasten.

Mitzubringen: feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kursnummer: 103

15 Abende | 17.30 - 18.30 Uhr | Montag ab 19.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Elke Rapp

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

Kursnummer: 305

15 Abende | 17.30 - 18.30 Uhr | Mittwoch ab 21.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Elke Rapp

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

G Pilates

„Nach 10 Stunden spüren Sie die Veränderung, nach 20 Stunden sehen Sie die Veränderung und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Joseph Pilates (1880 - 1967). Pilates wurde einmal das „bestgehütete Geheimnis der Fitness-Welt“ genannt, regelmäßiges Training vorausgesetzt. Die traditionelle Pilates-Methode basiert auf den Prinzipien: Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Ausrichtung, Atmung und fließender Bewegungsablauf. Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsform für Personen jeden Alters, ganz gleich wie gut oder weniger gut trainiert Sie sind.

Mitzubringen: Handtuch, Noppen-Socken (oder barfuß)

Kursnummer: 205

15 Abende | 17.15 - 18.15 Uhr | Dienstag ab 20.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Ursula Erb

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

Kursnummer: 301

15 Vormittage | 8.30 - 9.30 Uhr | Mittwoch ab 21.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Ursula Erb

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

F Fit Mix

Fit Mix - ist ein Ganzkörper-Training für Männer und Frauen mit einer gewissen Grundfitness und ohne schwerwiegende körperliche Einschränkungen. Unser Ziel ist es Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer zu trainieren, zu erhalten bzw. zu verbessern. Dabei wird auf korrekte bzw. funktionelle Ausführung geachtet, welche Rückentraining und auch Beckenbodentraining beinhaltet. Jede Trainingsstunde hat einen anderen inhaltlichen Schwerpunkt. Die letzten 10 Minuten gehören der Dehnung und Entspannung.

Mitzubringen: feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune

Kursnummer: 206

15 Abende | 18.30 - 19.30 Uhr | Dienstag ab 20.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Sabrina Früh

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

F Tai Bo

Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen werden mir Aerobic verbunden und in fetzigen Workouts mit flotter Musik trainiert. Es handelt sich hier nicht um Kampfsport oder Selbstverteidigung. Tai Bo ist ein Fitnessstraining der Extraklasse, bei dem gezielte und kraftvolle Technik und auch hohe Körperspannung eine große Rolle spielen. Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke sowie Beweglichkeit werden trainiert und verbessert. Für Frauen und Männer.

Mitzubringen: feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kursnummer: 409

15 Abende | 20.30 - 21.30 Uhr | Donnerstag ab 22.09.11

Wo: Turnhalle, Robert-Gerwig-Schule
Leitung: Sabrina Früh

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

F Zumba Fitness



Alles andere als Trockentraining! Sondern: Mit Spaß Fett verbrennen und alle Muskeln trainieren - und das zu tollen Rhythmen und heißem Sound. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran haben. Dieser Kurs baut auf den Stunden des Frühjahrskurses auf.

Mitzubringen: Hallenschuhe, Getränk

Kursnummer: 407

15 Abende | 18.45 - 19.45 Uhr | Donnerstag ab 22.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Sandra Günter

Gebühr: € 60,-
TV-Mitglieder: € 54,-

Kursnummer: 408

15 Abende | 20.00 - 21.00 Uhr | Donnerstag ab 22.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Sandra Günter

Gebühr: € 60,-
TV-Mitglieder: € 54,-

G Yoga

Yoga ist ein Weg zu Harmonie und Ausgewogenheit von Körper, Geist und Emotionen. Diese Stunde ist ideal zum Entspannen, aber auch zum Aufladen neuer Kraft und positiver Energie. Mit Hilfe bewährter Yoga-Körperübungen arbeitest Du sanft und nachhaltig an der Wiederherstellung der natürlichen Beweglichkeit und der Belastungsfähigkeit der Gelenke. Spezielle Yoga-Atemübungen fördern die Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Bei Meditationsübungen steht die Beruhigung des Geistes im Vordergrund. „In der Ruhe liegt die Kraft.“

Dieser Kurs ist für Anfänger nicht geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk und positive Einstellung

Kursnummer: 105

15 Abende | 20.00 - 21.30 Uhr | Montag ab 19.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Tetyana Haller

Gebühr: € 80,-
TV-Mitglieder: € 70,-

G Yoga für Anfänger

Im Fokus dieser Hatha-Yoga-Praxis steht sanftes und fließendes Üben von Asanas, bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, Beruhigung und loslassen durch unterschiedliche Atemtechniken. Mit Yoga fällt es leicht den Alltag hinter sich zu lassen und die Zeit für sich selbst im Hier und Jetzt zu verbringen. Finde diese Quelle deiner Kraft. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk und positive Einstellung

Kursnummer: 302

15 Abende | 20.00 - 21.30 Uhr | Mittwoch ab 21.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule
Leitung: Tetyana Haller

Gebühr: € 80,-
TV-Mitglieder: € 70,-

G Nordic Walking

Mit Nordic Walking trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf gelenkschonende Weise. Durch den richtigen Einsatz spezieller Carbonstöcke wird die Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur, sowie Ellbogen- und Gesäßmuskulatur trainiert und damit eine Verbesserung der Ration bei optimaler Fettverbrennung erreicht.

Mitzubringen: bequeme Sportschuhe, Stöcke

Kursnummer: 110

10 Vormittage | 9.30 - 11.00 Uhr | Montag ab 12.09.11

Wo: Rossbergstadion
Leitung: Ingrid Lobmeier

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

An die
Geschäftsstelle des Turnvereins St. Georgen
Mühlstr. 2
78112 St. Georgen

G Aktive Entspannung

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Entlastung und Unterstützung der Wirbelsäule, zur Haltungsverbesserung sowie zum besseren Umgang mit Alltagsbelastungen. Mit einer Ganzkörperentspannung am Ende jeder Stunde.

Mitzubringen: warme Socken, Kissen, evtl. Decke

Kursnummer: 101

15 Vormittage | 8.30 - 9.30 Uhr | Montag ab 19.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Elke Rapp

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

G Wirbelsäulengymnastik

Der moderne Mensch sitzt viel und seine spärliche Muskulatur neigt dazu sich zu verkrampfen. Der untrainierte Mensch verlernt jedoch sich zu entspannen. Durch isometrisches Training wird die Haltekraft der Stütz- und Muskulatur verbessert und die Fähigkeit sich zu entspannen gefördert. Ein Übungsprogramm für jedes Alter und jede Konstitution mit einer Ganzkörperentspannung am Ende jeder Stunde.

Mitzubringen: warme Socken, Kissen, evtl. Decke

Kursnummer: 401

15 Vormittage | 8.30 - 9.30 Uhr | Donnerstag ab 22.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Elke Rapp

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

Kursnummer: 402

15 Vormittage | 9.30 - 10.30 Uhr | Donnerstag ab 22.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Elke Rapp

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

Kursnummer: 304

15 Abende | 19.00 - 20.00 Uhr | Mittwoch ab 21.09.11

Wo: Kursraum der AOK, Hauptstr. 28

Leitung: Elke Rapp

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

G Flexibel und Stark (max. 15 Teilnehmer)

Der FLEXI-BAR ist ein Fiberglasstab, der in Schwingung versetzt wird und somit die tief- und medially liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur und den Beckenboden trainiert. In diesem Kurs wird außerdem mit Hanteln, Theraband und Slide an Ihrer Haltung und Figur gearbeitet. Für Frauen und Männer.

Mitzubringen: feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kursnummer: 104

15 Abende | 18.45 - 19.45 Uhr | Montag ab 19.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Sabrina Früh

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

F Fit in den Tag

Beginne jeden Tag dynamisch! Mit einem funktionellen abwechslungsreichen Bewegungsprogramm, das die Koordinationsfähigkeit schult, das Herz-Kreislauf-System stabilisiert und die Gelenke schont. Wir arbeiten auch mit dem Step-Brett, Flexi-Bar, Theraband, Hanteln und vielem mehr.

Mitzubringen: feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kursnummer: 201

15 Vormittage | 8.30 - 9.30 Uhr | Dienstag ab 20.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Elke Rapp

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

G Gesunder Rücken

Ein gezieltes Bewegungsprogramm soll den einseitigen Belastungen und Fehlhaltungen entgegenwirken. Im Vordergrund stehen richtiges Bewegen im Alltag, Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur, funktionelle Gymnastik, Koordination und Körperwahrnehmung bis hin zur abschließenden Entspannung.

Mitzubringen: dicke Socken, Handtuch, evtl. Decke

Kursnummer: 102

15 Vormittage | 9.30 - 10.30 Uhr | Montag ab 19.09.11

Wo: TV-Halle

Leitung: Gabi Grießhaber

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

Kursnummer: 207

15 Abende | 19.45 - 20.45 Uhr | Dienstag ab 20.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Gabi Grießhaber

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

Kursnummer: 303

15 Abende | 18.45 - 19.45 Uhr | Mittwoch ab 21.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Gabi Grießhaber

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

G Gymnastik nach Musik 60 plus

„Wer rastet, der rostet!“ Das gilt auch im Rentenalter. In diesem Kurs werden Beweglichkeit und Muskulatur nach flotter Musik trainiert und erhalten ohne die Gelenke zu überlasten. Ebenso werden Koordination, Kondition und Gleichgewicht verbessert. Der Spaß steht an erster Stelle - ein Fitness-Cocktail für die S-Klasse!

Mitzubringen: feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kursnummer: 211

15 Vormittage | 9.45 - 10.45 Uhr | Dienstag ab 20.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Yvonne Walter

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

G Qi Gong (nicht nur) für einen gesunden Rücken

Qi Gong kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanfte, langsame Bewegungen wird unsere Lebensenergie (Chi bzw. Qi) aktiviert und führt zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Selbstheilungskräfte werden angeregt, Bewusstsein und Koordination geschult, Verspannungen und Stress abgebaut. Dies alles fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden. Nach jeder Stunde werden Sie sich ausgeglichen und entspannt fühlen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken

Kursnummer: 113

15 Vormittage | 10.00 - 11.00 Uhr | Montag ab 19.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Kristina Huljic

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

Kursnummer: 403

15 Abende | 17.30 - 18.30 Uhr | Donnerstag ab 22.09.11

Wo: Kursraum des Turnvereins, Rupertsbergschule

Leitung: Kristina Huljic

Gebühr: € 50,-
TV-Mitglieder: € 45,-

G = Gesundheit

F = Fitness

Bei 80%iger Teilnahme am Kurs wird am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt, die bei ihrer Krankenkasse eingereicht werden kann. Die meisten Krankenkassen bezuschussen die Kurse.

Anmeldung

Die Anmeldung für Kurse erfolgt schriftlich (Anmeldekarte in den Kurskasten des Turnvereins, Jahnhalle, Mühlstr. 2, 78112 St. Georgen einwerfen) oder per Internet über die Homepage des Turnvereins (www.tv-st-georgen.de; link: Kurse). Im Falle einer Online-Anmeldung erhalten Sie in der ersten Kursstunde eine Einzugsermächtigung, halten Sie bitte Ihre Bankdaten bereit. Ist für einen Kurs eine Höchstteilnehmerzahl festgelegt, so ist die Reihenfolge der Anmeldung maßgebend.

Gebühren

Die Gebühr für Kurse wird mit der Anmeldung fällig. Die Bezahlung der Gebühren erfolgt durch Einzugsermächtigung auf der Anmeldekarte. Die Gebühren werden erst abgebucht, wenn feststeht, dass der Kurs zustande kommt.

Kurzzeitmitgliedschaft

Mit der Anmeldung ist eine Kurzzeitmitgliedschaft im Turnverein St. Georgen begründet. Sie endet automatisch mit Ende des Kurses. Während der Kurzzeitmitgliedschaft ist die Sportversicherung des BSB Freiburg wirksam.

Rücktritt durch Teilnehmer

Der Teilnehmer kann von einem Kurs zurücktreten. Der Rücktritt muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn schriftlich bei der Geschäftsstelle des Turnvereins (Mühlstr. 2, 78112 St. Georgen) erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Bereits bezahltes Entgelt wird abzüglich der Bearbeitungsgebühr von 5,- € zurückerstattet. Beim späteren Rücktritt ist eine Gebührenerstattung nur unter Vorlage eines Attestes möglich.

Haftung

Für Unfälle auf dem Weg zu oder von den Kursstätten und während des Unterrichts sowie für Beschädigungen oder den Verlust von Gegenständen aller Art einschließlich Garderobe übernimmt der Turnverein St. Georgen keine Haftung.

Kurs-Übersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 - 9.30 Aktive Entsp.	8.30 - 9.30 Fit in den Tag 201	8.30 - 9.30 Pilates 301	8.30 - 9.30 Wirbelsäulengym 401	
9.30 - 10.30 Gesunder Rücken* 102	9.45 - 10.45 60 plus 211		9.30 - 10.30 Wirbelsäulengym 402	
9.30 - 11.00 Nordic Walking* 110				
10.00 - 11.00 Qi Gong 113				
17.30 - 18.30 Step 103	17.15 - 18.15 Pilates 205	17.30 - 18.30 Step 305	17.30 - 18.30 Qi Gong 403	
18.45 - 19.45 Flexibel & Stark 104	18.30 - 19.30 Fit Mix 206	18.45 - 19.45 Gesunder Rücken 303	18.45 - 19.45 Zumba 407	
20.00 - 21.30 Yoga 105	19.45 - 20.45 Gesunder Rücken 207	19.00 - 20.00 Wirbelsäulengym* 304	20.00 - 21.00 Zumba 408	
		20.00 - 21.30 Yoga f. Anfänger 302	20.30 - 21.30 Tai Bo* 409	

* Außerhalb des Kursraumes Rupertsbergschule

Anmeldekarte

Kursnummer: _____ die Kosten betragen in Euro: _____ Kursbezeichnung: _____

Mitglied im Turnverein St. Georgen: ja nein

Hiermit ermächtige ich den Turnverein St. Georgen widerruflich die Gebühr des genannten Kurses zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen.

Vorname: _____ Name: _____

Straße, Hausnummer: _____ Telefon: _____

PLZ, Wohnort: _____

Bankverbindung bei: _____

Bankleitzahl: _____ Kontonummer: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____