

Fit und gesund beim

TSV Westhausen 1896 e.V.



Sich fit und gesund zu halten, ist in der heutigen Zeit ein Muss. Egal ob weiblich oder männlich, jung oder reif, es erhöht die Lebensqualität und sorgt für mehr Ausgeglichenheit. Raus aus dem Alltagstrott, seinem Körper und Geist was Gutes tun.

Wir haben einen kleinen Überblick über unser Fit- und Gesundheitsangebot zusammengestellt.

Die Ferien sind vorbei und wir starten wieder durch. Nütze die Gelegenheit. Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Wenn nicht jetzt, wann dann? Wir freuen uns auf Dich!



Jedermann Fit-Mix

Wann: Donnerstag, 18:30 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: Herz/Kreislauf-Training und Kräftigung
Für wen: Jedermann/-frau, jung bis reif Fortgeschrittene

Donnerstag Frauenfitness

Wann: Donnerstag, 19:45 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: Herz/Kreislauf-Training und Kräftigung
Für wen: Frauen ab 40 Einsteiger und Fortgeschrittene

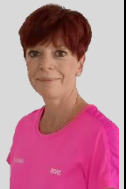
Heike Holl
ÜL Allg. Gesundheitstraining, B-Lizenz

● Cardio Aktiv (Kurs)

Wann: Montag, 17:30 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: Intervall, Functional Fitness
Für wen: alle, die Lust auf etwas mehr haben / Fortgeschrittene

Weiter geht's

Wann: Sonntag, 08:30 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: lockeres Laufen/Walken
Für wen: jeder, der mind. 10km am Stück laufen/walken kann



Heike Holl
ÜL Allg. Gesundheitstraining, B-Lizenz



Step Aerobic

Wann: Dienstag, 19:15 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: Herz-Kreislauf-Training. Mit einfachen Schritten zur Choreographie.
Für wen: Einsteiger / Fortgeschrittene ab 14 J.

● Hot Iron® (Kurs)

Wann: Dienstag, 18:00 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: Effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel
Für wen: Einsteiger / Fortgeschrittene ab 18 J.

Anke Weis
ÜL Allg. Gesundheitstraining, B-Lizenz, Hot Iron Instructor

● Pilates (Kurs)

Wann: Montag, 8:30 Uhr und 19:00 Uhr
Mittwoch, 18:30 Uhr
Wo: Gymnastikraum Oppold
Was: Sanftes Workout, das den Körper kräftigt und formt.
Für wen: Einsteiger / Fortgeschrittene

● Bewegen statt schonen (Kurs)

Wann: Donnerstag, 18:00 Uhr und 19:30 Uhr
Wo: Gymnastikraum Oppold
Was: Ganzheitliches Gesundheitsprogramm, bei dem Haltung und Bewegung im Mittelpunkt stehen
Für wen: Einsteiger / Fortgeschrittene



Claudia Oppold
ÜL Allg. Gesundheitstraining, B-Lizenz, Pilatetrainer, Rückentrainer



Frauen-Funktionsgymnastik

Wann: Montag, 19:15 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: abwechslungsreiche Gymnastik für mehr Beweglichkeit und Mobilität
Für wen: Frauen ab 40 Einsteiger / Fortgeschrittene

Fitnessgymnastik

Wann: Dienstag, 19:45 Uhr
Wo: Sporthalle in der Jagsttalschule
Was: Bewegung und Gymnastik für den ganzen Körper
Für wen: Einsteiger / Fortgeschrittene in der 2. Lebenshälfte

Susanne Conradi
ÜL B, Sport in der Rehabilitation

Fit im Sitzen

Wann: Dienstag, 14:25 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: Gymnastik von Kopf bis Fuß
Für wen: alle, die nicht mehr auf die Matte gehen/liegen möchten

RundUmFit

Wann: Dienstag, 15:30 Uhr
Wo: Turn- und Festhalle
Was: Moderate Ganzkörpergymnastik
Für wen: alle ab 60 / Einsteiger willkommen



Georgia Weis
ÜL Allg. Gesundheitstraining, B-Lizenz

Fit und gesund beim TSV Westhausen



Dance

Wann: Montag, 20:15 Uhr (ab 10.10.22)

Wo: Turn- und Festhalle

Was: Tanzworkout

Für wen: Einsteiger / Fortgeschrittene ab 18 J.

Sandra Bertele
ÜL Allg. Gesundheitstraining, B-Lizenz, Trainer Dance*, LaGym



● Hot Iron® (Kurs)

Wann: nächste Kursausschreibung beachten

Wo: Turn- und Festhalle

Was: Effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel

Für wen: Einsteiger / Fortgeschrittene ab 18 J.

Verena Mischo
Hot Iron Instructor



Wohlfühlgymnastik

Wann: Freitag, 18:00 Uhr

Wo: Turn- und Festhalle

Was: Wohlfühlgymnastik mit Elementen aus dem Yoga

Für wen: Jedermann/-frau, jung bis reif, Einsteiger / Fortgeschrittene

Gabi Müller-Barth
ÜL Allg. Gesundheitstraining, C-Lizenz



Wassergymnastik

Wann: Montag, 18:00 Uhr

Wo: Hallenbad der Jagsttalschule

Was: Gelenkschonende Gymnastik mit kräftigenden und dehnenden Übungen bei einer Wassertiefe von 1,25m

Für wen: alle, die sich gerne im Wasser bewegen

Gitte Banas
Diplom Sportpädagogin

Unser ÜL-Team hat Verstärkung bekommen.

Herzlich Willkommen, liebe Birgit!



● Hula Hoop

Wann: ab November

Wo: Turn- und Festhalle

Was: Schwungvolles Cardio- und Kraftworkout mit dem Hula Hoop und viel Fun

Für wen: Einsteiger / Fortgeschrittene

Birgit Übele
Hula Hoop Instructor

● Kursangebot, Anmeldung erforderlich

Mehr Informationen zu den einzelnen Übungsangeboten auf www.tsvwesthausen.de



Du hast Lust eine Übungsleitertätigkeit auszuüben, besitzt bereits eine Übungsleiterlizenz, oder bist bereit, eine Ausbildung im Bereich Fitness und Gesundheit, Rehasport oder Tanz zu machen? Du hast Lust in einem motivierten und engagierten Team mitzumachen?

Dann bist du bei uns genau richtig. Wir sind auf der Suche nach begeisterten Sportlerinnen und Sportlern, die uns bei unserem Übungsbetrieb unterstützen und uns dabei helfen, ein breites Fitness- und Gesundheitsangebot anzubieten. Bei Interesse melde dich bei Gitte Banas, Tel. 952505 oder Heike Holl, Tel. 952070.

Rehasport beim TSV Westhausen

Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation und Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben dar.

Wie bieten:

- Diabetes
- Herzsport
- Orthopädie

Weitere Informationen mit Ansprechpartnern und Übungszeiten unter www.tsvwesthausen.de