

Kursprogramm

ab 29. September 2025



Bleib gesund und stärke dein Immunsystem
mit dem Bewegungsprogramm der TSG

Turn- und Sportgemeinde 1861 Kaiserslautern e.V.

Hermann-Löns-Str. 25 | 67663 Kaiserslautern

Tel.: 0631 28314 | E-Mail: info@tsg-kl.de





Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 29.09.2025– 19.12.2025

Anmeldung

Das TSG-Kursprogramm erscheint immer vierteljährlich. Die Anmeldung ist zu jedem Quartal notwendig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen der Anmeldung können wir die Teilnahme nicht gewährleisten.

- Online Anmeldung über das TSG Anmeldeportal www.tsg-kl.de

Zahlungsmöglichkeiten

- SEPA-Lastschriftinzugsverfahren
- EC-Karte auf der TSG-Geschäftsstelle

Die Buchung der Kurse unterliegen keiner Mindestvertragslaufzeit und es fallen keine zusätzlichen, als die im Kursprogramm ausgeschriebenen Kosten an.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so behält sich die TSG das Recht vor, den Kurs abzusagen.

SWK-Card

Neue Teilnehmer erhalten bei Vorlage der SWKcard 5% Rabatt auf alle Fitnesskurse.

*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar





Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 29.09.2025– 19.12.2025

Ersparnis von bis zu 33% im Vergleich zu Einzelbuchungen

Mix-IT Paket

Es sind bis zu 3 Kurse buchbar, die Sie sowohl vor Ort als auch teilweise Online besuchen können. Notieren sie alle gewünschten Kurse im Bemerkungsfeld

- Mitglieder: 50,00 € / Nicht-Mitglieder: 130,00 €

Ausgenommen vom Kurspaket sind: Präventionskurse, Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat

Kombipaket

Mit dem Kombipaket sind folgende Kurse vergünstigt kombiniert buchbar:

A.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & Gesunder Rücken kann auch entzücken

- Mitglieder: 25,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €

B.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & PowerStep

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 80,00 €

C.) H.I.I.T plus Wellness & Functional Vital

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 80,00 €

Fitness Flat

Mit der Fitness Flat können Sie Ihr eigenes Fitnessprogramm zusammenstellen. Bitte bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld alle Kurse auflisten.

Ausgenommen von der Fitness Flat sind die Kurse Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat

- Mitglieder: 110,00 €

Fitnesskurse

Fit am Vormittag (Nr. 04/33/25)

Vielseitiges und abwechslungsreiches Workout, das nichts vermissen lässt.

Kraft-,Koordinations– und Ausdauertraining in Kombination mit Spaß und motivierender Musik, alles was fit und jung hält. Der Kurs findet in– und outdoor statt.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
02.10.2025 donnerstags	9:00 - 10:00 Uhr 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	30,00 € / 67,00 €

Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 04/20/25)



Kurz und knackiges Workout; Effektives und konzentriertes Rumpf- / Beintraining. Kombipaket mit Kurs „Gesunder Rücken kann auch entzücken“ oder „Powerstep“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
29.09.2025 montags	18:05 - 18:35 12 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	12,00 € / 24,00 €

PowerStep (Nr. 03/08/25)



Stepaerobic mit und ohne Einsatz von u.a. Therabändern, Kurzhanteln, Minibands,... Ein abwechslungsreiches Kardiotraining plus Fitness für Arme, Rücken, Bauch und Beine.

Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
29.09.2025 montags	18:45 - 19:45 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	30,00 € / 67,00 €

Nutze das Angebot der Kombipakete. Anmeldung zum Kursprogramm Online unter www.tsg-kl.de

Fitnesskurse

After Work Training (Nr. 04/29/25)

Du bist auch der Meinung es wird Zeit deinen Feierabend neu zu gestalten? Dann bist du hier genau richtig. Der Kurs bietet Dir ein vielseitiges Training zur Stärkung des gesamten Körpers und des Rückens unter Einsatz kleiner Sportgeräte.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
02.10.2025 donnerstags	18:00– 19:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	30,00 € / 67,00 €

Rundum Fit & Gesund (Nr. 03/50/25)

Spezielle Methoden lösen Verspannungen des myofaszialen Bindegewebes, Flexibar und XCO trainieren die Tiefenmuskulatur von Bauch, Po und Rücken. Physioball und Halbkugel verbessern Gleichgewicht und Ausdauer

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
30.09.2025 dienstags	19:00 - 20:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 67,00 €

Fitnesskurse

Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 04/25/25)



Die Rückenmuskulatur und Core stärken, Mobilisieren der Wirbelsäule in 3D, Lockern von Verspannungen, Haltungsverbessernde Übungen durch Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung. Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart - Taille, Po, Beine“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
29.09.2025 montags	17:00 - 18:00 12 x 1 Stunden	Vorsaal Halle I	30,00 € / 67,00 €

Pilates allround (Nr. 04/26/25)

Mattentraining mit und ohne Pilatesrolle, -ball, zur Stärkung der Körpermitte, Verbesserung des Körperbewusstseins und der Beckenbodenstabilisierung.

kursfrei: 06.08.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
01.10.2025 mittwochs	17:30 - 18:30 12x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 67,00 €

Fitnesskurse

NEU!!! Fitness mit Ganzkörperworkout - All Inclusive (Nr. 04/51/25)



New Trends & Altbewährtes wie Aerobic, H.I.I.T., Faszienrelease und Neurozentriertes Training machen dich glücklich und stärken dich von Kopf bis Fuß!

Kombipaket mit Kurs „H.I.I.T. plus Wellness“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
01.10.2025 mittwochs	19:30 - 20:30 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 67,00 €

H.I.I.T plus Wellness (Nr. 04/09/25)



Intensives Intervalltraining mit Ganzkörpertraining steigert deinen Fettstoffwechsel und unterstützt dich somit beim Abnehmen

Den Abschluss bildet ein Wohlfühl-Cooldown für deine positive innere Balance.

Kombipaket mit Kurs „Fitness All Inclusive“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
01.10.2025 mittwochs	18:35 - 19:25 12 x 50 Minuten	Vorsaal Halle I	24,00 € / 55,00 €

Entspannungskurse:

Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 04/17/25)

Aktivieren und Dehnen der Energieleitbahnen, Kennenlernen von Tests und Übungen aus Yoga & Faszientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
30.09.2025 dienstags	20:05 - 21:05 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	30,00 € / 67,00 €

Reha-Sportangebot

- nur mit ärztlicher Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse -

Der Einstieg in den Rehabilitationssport ist unabhängig vom Kursangebot jederzeit möglich. Egal ob Gefäß-, Diabetiker-, Herz- oder Orthopädie-sport, wir finden einen Platz für Dich. Die Zuteilung eines freien Platzes erfolgt telefonisch unter 0631 28314.

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Gefäßsport	dienstags	17:00 - 17:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	10:00 - 10:45 Uhr	Vorsaal Halle I
Diabetikersport	dienstags	17:00 - 17:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	10:00 - 10:45 Uhr	Vorsaal Halle I
Herzsport	montags	9:00 - 10:00	Vorsaal Halle I
		10:30-11:30	
	mittwochs	09:30 - 10:30	Vorsaal Halle I
	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr	Halle II
		19:00 - 20:00 Uhr	Halle II
Orthopädie	montags	16:00 - 16:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	dienstags	9:00 - 9:45 Uhr	Vorsaal Halle I
		10:00 - 10:45 Uhr	
		11:00 - 11:45 Uhr	
		16:00 - 16:45 Uhr	
	18:00 - 18:45 Uhr		
mittwochs	16:30 - 17:15 Uhr	Vorsaal Halle I	
donnerstags	16:00 - 16:45 Uhr	Vorsaal Halle I	
freitags	9:00 - 9:45 Uhr	Vorsaal Halle I	
	11:00 - 11:45 Uhr		