

# Kursprogramm

## ab Januar 2026

Bleib gesund und  
stärke Dein  
Immunsystem mit  
dem Bewegungs-  
angebot der TSG



**Turn- und Sportgemeinde 1861 Kaiserslautern e.V.**

**Hermann-Löns-Str. 25 | 67663 Kaiserslautern**  
**Tel.: 0631 28314 | E-Mail: [info@tsg-kl.de](mailto:info@tsg-kl.de)**





# Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 12.01.2026 - 20.03.2026

## 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](http://www.tsg-kl.de)

## Zahlungsmöglichkeiten

- SEPA-Lastschrifteinzugsverfahren
- Bar / EC-Karte auf der TSG-Geschäftsstelle

Die Buchung der Kurse unterliegt 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: 13.01.2025 - 04.04.2025

## Mix-IT Paket

Es sind bis zu 3 Kurse buchbar. Notieren Sie alle gewünschten Kurse im Bemerkungsfeld. Ausgenommen vom Mix-It Paket sind die Kurse Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat.

**Ersparen von bis zu 33% im Vergleich zu Einzelbuchungen**

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

## 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 & Shake your Booty –Fun and Functional

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

D.) Fit am Vormittag & Schmerzfrei und Beweglich

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

## Fitness Flat

Mit der Fitness Flat können Sie Ihr eigenes Fitnessprogramm zusammenstellen. Bitte bei der Anmeldung 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. 01/33/26)**

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.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
15.01.2026 donnerstags	9:00 - 10:00 Uhr 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 59,00 €

## **Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 01/20/26)**



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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
12.01.2026 montags	18:05 - 18:35 10 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	10,00 € / 25,00 €

## **PowerStep (Nr. 01/08/26)**



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-Taille, Po, Beine“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
12.01.2026 montags	18:45 - 19:45 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 59,00 €

**Nutze das Angebot der Kombipakete. Anmeldung zum Kursprogramm Online unter [www.tsg-kl.de](http://www.tsg-kl.de)**

# Fitnesskurse

## **After Work Training (Nr. 01/29/26)**

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
05.02.2026 donnerstags	18:00– 19:00 7 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	18,00 € / 42,00 €

## **Rundum Fit & Gesund (Nr. 01/50/26)**

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
13.01.2026 dienstags	19:00 - 20:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 59,00 €

## **NEU!!! Fitness 60 plus- gesund- stark- beweglich (Nr. 01/23/26)**

Wer rastet, der rostet und das wollen wir nicht! Daher ist ein Garant für gute Lebensqualität ein belastbarer Körper. Ziel ist es, gute Griffkraft, Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur aufzubauen und/oder zu behalten. Mit anderen gemeinsam erreichst du deine Ziele!

Inhalte sind Übungen von Kopf bis Fuß für Muskeln und Gehirn. Spannend? Auf jeden Fall! Einsatz von vielseitigem Equipment und Tipps für daheim.

In der Routine liegt der Erfolg!

Kursende: 12.02.2026

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
15.01.2026 donnerstag	16:50 - 17:50 5 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	13,00 € / 30,00 €

# Fitnesskurse

## **Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 01/25/26 )**

**K**

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
12.01.2026 montags	17:00 - 18:00 10 x 1 Stunden	Vorsaal Halle I	25,00 € / 59,00 €

## **Pilates allround (Nr. 01/26/26)**

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

*kursfrei: 18.03.2026*

*Kursende: 25.03.2026*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
14.01.2026 mittwochs	17:30 - 18:30 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 59,00 €

# Fitnesskurse



## **Fitness mit Ganzkörperworkout - All Inclusive ( Nr. 01/51/26)**

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.

*kursfrei: 18.03.2026*

*Kursende: 25.03.2026*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
14.01.2026 mittwochs	19:30 - 20:30 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 59,00 €



## **H.I.I.T plus Wellness (Nr. 01/09/26)**

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.

*.kursfrei: 18.03.2026*

*Kursende: 25.03.2026*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
14.01.2026 mittwochs	18:35 - 19:25 10 x 50 Minuten	Vorsaal Halle I	20,00 € / 50,00 €

## Entspannungskurse:

### **Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 01/17/26)**

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
13.01.2026 dienstags	20:05 - 21:05 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 59,00 €

# 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 Orthopädisport, wir finden einen Platz für Dich. Die Zuteilung eines freien Platzes erfolgt telefonisch unter 0631 28314.

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