

Kursprogramm

ab 20. März 2023



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: 20.03.2023– 23.06.2023

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
- Bar / 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.

Kurse, die mit einem **H** versehen sind, finden sowohl vor Ort als auch Online statt.

Es gelten die aktuellen vom Land vorgegebenen Covid19 Bekämpfungsmaßnahmen.

SWK-Card

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

*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

Kursfreie Zeit für alle Kurse (gesetzliche Feiertage):

07.04.2023
10.04.2023
01.05.2023
18.05.2023
29.05.2023
08.06.2023





Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 20.03.2023– 23.06.2023

**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: 120,00 €

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: 60,00 €

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

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €

C.) H.I.I.T plus Wellness & FitnessMix– Das Beste vom Besten

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €

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: 100,00 €

Fitnesskurse

Fit am Vormittag (Nr. 02/33/23)

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.

zusätzlich kursfrei: 27.04.2023 & 11.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
23.03.2023 donnerstags	9:00 - 10:00 Uhr 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 02/20/23)



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

zusätzlich kursfrei: 15.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
20.03.2023 montags	18:00 - 18:30 10 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	10,00 € / 20,00 €

Nutze das Angebot der Kombipakete. Die Kurse finden sowohl Online als auch vor Ort statt. Anmeldung zum Kursprogramm Online unter www.tsg-kl.de

Fitnesskurse

Training für den Stütz- und Bewegungsapparat (Nr. 02/07/23)

Muskelkräftigung bei individueller Betreuung in angenehmen Ambiente, Schmerzreduktion - Ausgleich von Muskeldysbalancen – Körperteilen formen.

zusätzlich kursfrei: 28.04.2023, 12.05.2023, 19.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
24.03.2023 freitags	17:00 - 18:30 10 x 1,5 Stunde	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	42,00 € / 80,00 €

Bodystyling (Nr. 02/14/23)

Straffung und Aufbau der Muskulatur unter Einsatz von Groß- und Kleingeräten.

zusätzlich kursfrei: 27.04.2023, 11.05.2023, 18.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
23.03.2023 donnerstags	18:15 - 19:45 10 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	42,00 € / 80,00 €

Bodystyling (Nr. 02/15/23)

Straffung und Aufbau der Muskulatur unter Einsatz von Groß- und Kleingeräten.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
21.03.2023 dienstags	19:00 - 20:30 8 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	33,00 € / 64,00 €

After Work Training (Nr. 02/29/23)

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
06.04.2023 donnerstags	18:15– 19:15 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

Fitnesskurse



Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 06/25/23)

Rückenstärkende und –mobilisierende Übungsinhalte; Anregungen für das tägliche Training. Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart - Taille, Po, Beine“ möglich.

zusätzlich kursfrei: 15.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
20.03.2023 montags	17:00 - 17:45 10 x 0,75 Stunden	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00 €

Pilates– verbinde Kraft und Beweglichkeit (Nr. 02/26/23)



Klassisches Pilatesmattentraining kombiniert mit Faszienmobilisation und Corestabilisation.

Online– Teilnehmer benötigen einen Tennisball, einen weichen Ball und ein Theraband.

zusätzlich kursfrei: 10.05.2023 & 17.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
22.03.2023 mittwochs	17:30 - 18:15 12x 0,75 Stunde	Vorsaal Halle 1	24,00 € / 54,00 €



PowerStep (Nr. 02/08/23)

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

zusätzlich kursfrei: 15.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
20.03.2023 montags	18:45 - 19:45 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €

Fitnesskurse

Rundum Fit & Gesund (Nr. 02/50/23)

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

zusätzlich kursfrei: 15.05.2023 09.05.2023 & 16.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
21.03.2023 dienstags	19:00 - 20:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 67,00 €

FitnessMix– Das Beste vom Besten (Nr. 02/54/23)



Eine Zeitreise durch die Fitnessszene bringt gute Laune, Power, Spaß und Abwechslung. Aerobic, Bootcamp, Slashpipe, 4Streatz, Step... Dieser Kurs findet sowohl in– als auch outdoor statt. Kombipaket mit Kurs „H.I.I.T plus Wellness“ möglich.

zusätzlich kursfrei: 27.04.2023 & 11.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
22.03.2023 mittwochs	19:15 - 20:15 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 67,00 €

H.I.I.T plus Wellness (Nr. 02/09/23)



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 „FitnessMix–Das Beste vom Besten“ möglich.
Online Teilnehmer benötigen: Matte, 2 Tennisbälle

zusätzlich kursfrei: 27.04.2023 & 11.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
22.03.2023 mittwochs	18:30 - 19:20 10 x 50 Minuten	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00 €

Entspannungskurse:

Hatha - Yoga (Nr. 02/12/23)

Yoga bietet ein ganzheitliches Programm für Körper, Geist und Seele. Muskeln , Sehnen und Bänder werden aktiviert, der Stoffwechsel angeregt, die Rückenmuskulatur gestärkt. Verspannungen im Körper werden gelöst, Achtsamkeit geschult, Stress abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Durch die Kombination von Körperstellung (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung / Meditation finden wir zu mehr Flexibilität und innerer Balance. Mitzubringen sind ein Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke.

zusätzlich kursfrei: 19.05.2023 & 09.06.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
24.03.2023 freitags	17:30 - 18:30 11 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	28,00 € / 62,00 €

Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 02/17/23)

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

zusätzlich kursfrei: 09.05.2023 & 16.05.2023

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
21.03.2023 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	9:30 - 10:30	Vorsaal Halle I
	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr	Halle II
	mittwochs	19:00 - 20:00 Uhr	Halle II
Orthopädie	montags	16:00 - 16:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	dienstags	9:00 - 9:45 Uhr 10:00 - 10:45 Uhr 11:00 - 11:45 Uhr 16:00 - 16:45 Uhr 18:00 - 18:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	mittwochs	16:30 - 17:15 Uhr	Vorsaal Halle I
	donnerstags	16:00 - 16:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	9:00 - 9:45 Uhr 11:00 - 11:45 Uhr	Vorsaal Halle I