Kursprogramm

ab 20. Juni 2022

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: 20.06.2022 - 23.09.2022

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-Lastschrifteinzugsverfahren
- 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.

Kursfreie Zeit für alle Kurse :

08.08.2022-19.08.2022

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: 20.06.2022 - 23.09.2022

Ersparnis von bis 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

K

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 & Step + Shape

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

C.) Dehnen-Kräftigen-Stabilisieren & Kurz und Knackig

- Mitglieder: 25,00 € / Nicht-Mitglieder: 60,00 €

D.) Kurz und Knackig & Fitness Cocktail Mix

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

E.) Fitness Cocktail Mix & Entspanne & genieße - Cool down

- 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. 03/33/22)

Vielseitiges und abwechslungsreiches Workout in– und outdoor, das nichts vermissen lässt.

Kraft-,Koordinations– und Ausdauertraining in Kombination mit Spaß und motivierender Musik drinnen und draußen, alles was fit und jung hält.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
23.06.2022 donnerstags	9:00 - 10:00 Uhr 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	*30,00 € / 67,00 €*

Zumba® (Nr. 03/05/22)

Nimm dir eine Auszeit für deine Zumba®-Tanz-Party und schwing' die Hüften zu Salsa, Reggeaton, Merengue & vielen weiteren heißen Rhythmen! Während einer Stunde schwitzen wir gemeinsam, genießen die Musik und sprühen vor Energie. Ich freue mich, mit dir den Alltag zu vergessen!

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
20.06.2022 montags	20:00 - 21:00 Uhr 12 x 1 Stunde	Halle II	30,00 € / 67,00 €

Nutze das Angebot der Komibpakete. 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. 03/07/22)

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
24.06.2022 freitags	17:00 - 18:30 12 x 1,5 Stunde	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	50,00 €/ 96,00 €

Bodystyling (Nr. 03/14/22)

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
23.06.2022 donnerstags	18:15 - 19:45 12 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	50,00 € / 96,00 €

Bodystyling (Nr. 03/15/22)

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

Kursfrei: 19.07.2022-16.08.2022

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
21.06.2022 dienstags	19:00 - 20:30 9 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	37,00 € / 72,00 €

Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 03/20/22)

H K

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
20.06.2022 montags	18:00 - 18:30 12 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	12,00 € / 24,00 €

Fitnesskurse

Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 03/25/22)

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

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
20.06.2022 montags	17:00 - 17:45 12 x 0,75 Stunden	Vorsaal Halle I	24,00 € / 54,00 €

Pilates (Nr. 03/26/22)

Pilates stärkt die innere Mitte und ist bestens geeignet, den Rücken rundum zu stützen und somit zu schützen. Mattentraining mit dem Einsatz von Pilatesball, Rolle und Bänder vertiefen den Trainingseffekt und verhelfen zu einer gesunden und starken Körpermitte.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
23.06.2022 donnerstags	17:00 - 18:00 12x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 67,00 €

Step & Shape (Nr. 03/28/22)

Abwechslungsreiches Kardiotraining mit dem Step, dazu H.i.i.T mit Spaß und guter Laune. Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart - Taille, Po, Beine“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
20.06.2022 montags	18:45 - 19:45 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	30,00 € / 67,00 €

After Work Training (Nr. 03/29/22)

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
23.06.2022 donnerstags	18:15– 19:15 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	30,00 € / 67,00 €

Fitnesskurse

Rundum Fit & Gesund (Nr. 03/50/22)

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
21.06.2022 dienstags	19:00 - 20:00 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 67,00 €

Fitness Cocktail Mix (Nr. 03/52/22)

Step, H.I.I.T., 4Streatz, Slashpipe, Outdoorbootcamp und vieles mehr in– und outdoor.

Da bleibt keine Pore trocken und gute Laune ist garantiert

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
22.06.2022 mittwochs	19:15 - 20:15 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 67,00 €

Kurz& Knackig (Nr. 03/53/22)

Intensives 30 Minuten Fettverbrennungsworkout, formt Beine und Po, macht faszinierend geschmeidig und beweglich. Kombipaket mit Kurs „Dehnen-Kräftigen-Stabilisieren“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
22.06.2022 mittwochs	18:30 - 19:00 12 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	12,00 € / 24,00 €

Fitnesskurse

Outdoor-Bootcamp (Nr. 03/60/22)

Ein Bootcamp ist ein hochintensives Intervall Zirkeltraining. Das HIIT-Zirkeltraining führt zu Konditions- sowie Muskelaufbau und fördert die Fettreduktion.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
24.06.2022 freitags	18:45 – 19:45 12 x 1 Stunde	TSG-Gelände	30,00 € / 67,00 €

Entspannungskurse:

Entspanne & genieße– Cool Down (Nr. 03/10/22)

Lockern von Muskeln und Gelenken, Reaktivieren der faszinierenden Faszienstrukturen. Schnelle Regeneration und besserer Schlaf. Kombipaket mit Kurs „Shake your booty - Tanz dich Fit“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
22.06.2022 mittwochs	20:30 - 21:00 12 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	12,00 € / 24,00 €

Entspannungskurse:

Hatha - Yoga (Nr. 03/12/22)

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.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
24.06.2022 freitags	17:30 - 18:30 12 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	30,00 € / 67,00 €

Dehnen, Kräftigen, Stabilisieren (Nr. 03/13/22)

H K

Funktionelles Dehnen und Durchbewegen aller Gelenke für mehr Beweglichkeit und Kraft. Prävention für gesunde Gelenke. Kombipaket mit Kurs „Kurz & knackig“ möglich.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
22.06.2022 mittwochs	17:30 - 18:15 12 x 0,75 Stunde	Vorsaal Halle I	24,00 € / 54,00

Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 03/17/22)

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
21.06.2022 dienstags	20:15 - 21:15 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 Orthopädiesport, wir finden einen Platz für Dich. Die Zuteilung eines freies 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