

## DIE SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

Veranstaltungsort: Vereinsturnhalle/Montessoriturnhalle

### Montag

**Stark & Beweglich 50+ \*Kurs\*** 08:30 - 09:30 Uhr

Trainerin: Katja Turek

**Zhineng Qi Gong \*Kurs\*** 08:30 - 09:30 Uhr

Trainer: Marc Gutenberger

**Stark & Beweglich 50+ \*Kurs\*** 09:30 - 10:30 Uhr

Trainerin: Katja Turek

**Krafttraining \*Kurs\*** 10:30 - 11:30 Uhr

Trainerin: Katja Turek

**Pilates \*Kurs\*** 15:45 - 16:45 Uhr

Trainerin: Pia Sebald

**Yoga \*Kurs\*** 16:45 - 17:45 Uhr

Trainerin: Stefanie Kleinpaß

**REHA-Sport Orthopädie** 17:00 - 18:00 Uhr

Michael Hammann

**TSV-Schwimmen** 19:00 - 20:00 Uhr

Trainer: Markus Hanelt

**REHA-Sport Orthopädie** 18:00 - 19:00 Uhr

Trainerin: Henriette Walther

**REHA-Sport Orthopädie** 19:00 - 20:00 Uhr

Trainerin: Henriette Walther

**Fraueingymnastik 60+** 20:00 - 21:00 Uhr

Trainerin: Anette Kirsch

**Fitness für Sportliche** 20:00 - 21:00 Uhr

Trainerin: Bianca Hofmann

**Floorball** 21:00 - 22:30 Uhr

Trainer: Magnus Jordan

### Dienstag

**Body-Fit für Frauen \*Kurs\*** 09:15 - 10:15 Uhr

Trainerin: Stefanie Kleinpaß

**Funktionstraining \*Kurs\*** 10:30 - 11:30 Uhr

Trainerin: Pia Sebald

**Wirbelsäulengymnastik \*Kurs\*** 11:30 - 12:30 Uhr

Trainerin: Pia Sebald

**REHA-Sport Orthopädie** 09:30 - 10:30 Uhr

Trainerin: Bianca Hofmann

**REHA-Sport Orthopädie** 10:30 - 11:30 Uhr

Trainerin: Stefanie Kleinpaß

**REHA-Sport Orthopädie** 11:30 - 12:30 Uhr

Trainerin: Christine Ziche

**REHA-Sport Orthopädie** 12:30 - 13:30 Uhr

Trainerin: Christine Ziche

**Zumba® Fitness \*Kurs\*** 17:30 - 18:30 Uhr

Trainerin: Simone Hinkel

**Functional Training \*Kurs\*** 19:00 - 20:00 Uhr

Trainerin: Bernd Lachmann

### Mittwoch

**Zhineng Qi Gong \*Kurs\*** 09:00 - 10:00 Uhr

Trainerin: Bettina Pilz

**REHA-Sport Orthopädie** 10:00 - 11:00 Uhr

Trainerin: Barbara König-Guba

**Yoga \*Kurs\*** 11:00 - 12:00 Uhr

Trainerin: Katja Turek

**REHA-Sport Orthopädie** 11:00 - 12:00 Uhr

Trainerin: Barbara König-Guba

**Fraueingymnastik 60+** 15:00 - 16:00 Uhr

Trainerin: Anette Kirsch

**Klangschalen \*Kurs\*** 16:15 - 17:15 Uhr

Trainerin: Susanna Bader

**Pound® \*Kurs\*** 19:30 - 20:30 Uhr

Trainerin: Mareike Leidecker

**Herz Kreislauftraining \*Kurs\*** 20:00 - 21:00 Uhr

Trainer: Bernd Lachmann

**Allgemeines Krafttraining Unter 30** 20:30 - 22:30 Uhr

Trainer: Max Kistner

### Donnerstag

**Rückengymnastik \*Kurs\*** 08:15 - 09:15 Uhr

Trainerin: Ruth Schaeß

**Rückengymnastik \*Kurs\*** 09:30 - 10:30 Uhr

Trainerin: Ruth Schaeß

**REHA-Sport Orthopädie** 14:15 - 15:15 Uhr

Trainer: Michael Hammann

**Pilates \*Kurs\*** 16:30 - 17:30 Uhr

Trainerin: Henriette Walther

**Floorball für Kids** 17:00 - 18:00 Uhr

Trainer: Steffen Binner

**Zumba® Gold \*Kurs\*** 17:45 - 18:45 Uhr

Trainerin: Simone Hinkel

**Koronarsport** 19:00 - 20:30 Uhr

Trainer: Michael Hammann und Norbert Fischer

**Rücken-Fit \*Kurs\*** 20:30 - 21:30 Uhr

Trainerin: Bianca Hofmann

**Rücken-Fit \*Kurs\*** 20:30 - 21:30 Uhr

Trainerin: Stefanie Kleinpaß

### Freitag

**REHA-Sport Neorologie** 08:15 - 09:15 Uhr

Trainerin: Barbara König-Guba

**REHA-Sport Orthopädie** 09:30 - 10:30 Uhr

Trainerin: Barbara König-Guba

**Beweglichkeitstraining \*Kurs\*** 15:45 - 16:45 Uhr

Trainerin: Christine Ziche

**REHA-Sport Orthopädie** 17:00 - 18:00 Uhr

Trainerin: Christine Ziche

**Begnadete Körper** 20:00 - 21:30 Uhr

Trainer: Volker Weber

### Samstag

**Krafttraining** 17:15 - 18:15 Uhr

Trainer: Thomas Seckler

## MITGLIEDSBEITRÄGE PRO JAHR:

Gültig ab Januar 2023

Zahlung durch Abbuchung per Einzugsermächtigung

Einmalige Aufnahmegebühr 25,- €

Minderjährige, bei Nachweis für volljährige 71,- €

Schüler, Auszubildende und Studenten 92,- €

Erwachsene 209,- €

Familien 71,- €

Senioren ab 65 Jahren

Koronar- und REHA-Sport

mit ärztlicher Verordnung ist die Teilnahme

ohne Zahlung des Mitgliedsbeitrags möglich 142,- €

Für die Teilnahme an den Kursen muss zusätzlich eine

TSV-Karte für das Kalenderjahr erworben werden.

## UNSERE TRAINER\*INNEN

### Anette Kirsch

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Kursleiterin Yoga

### Barbara König-Guba

HBRS 2. Lizenzstufe: Neurologie und Orthopädie

### Bernd Lachmann

DFLV A-Lizenz Fitness

### Bettina Pilz

Zhineng Qi Gong Trainerin

### Bianca Hofmann

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; DTB 2. Lizenzstufe: Sport in der

Prävention, Herz-Kreislauf-Training, Haltung und Bewegung

### Christine Ziche

Bewegungsfachkraft Prävention der Akademie für Prävention&Fitness

### Henriette Walther

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; Kursleiterin Pilates

### Katja Turek

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie, Yogalehrerin

### Magnus Jordan

Floorball

### Marc Gutenberger

Zhineng Qi Gong Trainer

### Mareike Leidecker

POUND® -Trainerin

### Markus Hanelt

Schwimmstunde

### Marlies Krell-Moder

Krafttraining

### Max Kirchner

Krafttraining

### Michael Hammann

HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin und Orthopädie

### Norbert Fischer

HBRS 2. Lizenzstufe: innere Medizin

### Ruth Schaeß

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie

### Simone Hinkel

ZUMBA® Gold und ZUMBA® Fitness Instructor

### Stefanie Kleinpaß

HBRS 2. Lizenzstufe: Orthopädie; DTB 2. Lizenzstufe: Sport in der

Prävention, Haltung und Bewegung; Kursleiterin Yoga

### Steffen Binner

Floorball für Kids

### Susanna Bader

Peter Hess® Klangmassagepraktikerin, Klangentspannungscoach

### Thomas Seckler

Krafttraining

### Volker Weber

Leichtathletik C-Lizenz

Kurskarte für die Teilnahme an einem Kurs 60,- €

Jahreskarte für die Teilnahme an allen Kursen 100,- €

Beim Erwerb der Karte im laufenden Jahr reduziert sich der

Betrag entsprechend der Gültigkeitsdauer bis zum Jahresende.

Für alle Neuen: die **Kennenlernkarte** 50,- €

zum Ausprobieren unseres Sportangebotes.

Die Karte ermöglicht einmal für 4 Monate die Teilnahme

an allen Sportstunden im Verein.



# Lust auf Bewegung

In unseren Abteilungen

Breitensport

Fitness + Gesundheit

Rehasport

findest Du sicher das Passende für Dich.



Nutze 4 Monate  
unsere Kennenlernkarte

## PILATES

Sehr wirkungsvolles Training für einen starken Rücken, eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine bessere Figur. In einem Übungsfluss erfolgt die Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung aller wichtigen Muskelgruppen und Gelenke. Bewegung und Atemtechniken führen zu einer wohligen Entspannung, fördern die Konzentrationsfähigkeit und steigern das innere Gleichgewicht.

Leitung: *Henriette Walther und Pia Sebald*

## YOGA

Sie wollen zur Ruhe kommen und etwas für Körper und Geist tun. Mit regelmäßiger Yoga Praxis verbessern Sie ihre Beweglichkeit und ihre Eigen-Wahrnehmung – nicht nur auf körperlicher Ebene. Durch Meditationen und Atemwahrnehmung laden Sie Ihre Ressourcen auf. Yoga ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Leitung: *Stefanie Kleinpaß und Katja Turek*

## RÜCKEN-FIT

Präventionstraining für einen starken Rücken und eine aufrechte Haltung. Durch intensives Training der Tiefenmuskulatur wird eine größere Gelenkstabilität und Bewegungssicherheit erreicht. Mit und ohne Kleingeräte werden durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen auch die tiefer liegenden kleinen Muskeln trainiert. Tipps für den rückengerechten Alltag runden die Trainingseinheit ab.

Leitung: *Stefanie Kleinpaß, Bianca Hofmann, Ruth Schaef und Pia Sebald*

## STARK & BEWEGLICH 50+

Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ab 50 Jahren abgestimmt. Er beinhaltet gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit. Dabei wird auch dem Thema Rücken besondere Aufmerksamkeit geschenkt, um Rückenschmerzen und Verspannungen entgegenzuwirken. Die Teilnehmer lernen, ihre Haltung zu verbessern und durch gezielte Übungen die Muskulatur zu kräftigen, um eine stabile Wirbelsäule zu erhalten. Der Kurs trägt zur Prävention von Osteoporose bei und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Leitung: *Katja Turek*

## KLANGSCHALEN

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich entspannen wollen und mehr über die Klangschalen und ihre Wirkungsweise erfahren wollen. Der Ton einer Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. (Peter Hess). Es werden Klangschalen zur Benutzung im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: *Susanna Bader*

## KURS

## FUNKTIONSTRAINING

Für Alle die wieder beweglicher werden, ihre Muskeln stärken und ihr Herz-Kreislaufsystem fordern, aber keine Lust auf Fitnessstudio haben. Funktionstraining ist ein klassisches Ganzkörperworkout, das auf funktionellen Kraftaufbau abzielt und dabei Deine Beweglichkeit und Stabilität verbessert. Du trainierst mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten und, je nach Stunde, zu motivierender Musik. Da die Übungen einfach variiert werden können, ist dieses Training für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Leitung: *Bernd Lachmann und Pia Sebald*

## KRAFTTRAINING UNTER ANLEITUNG KURS

Sie trainieren im Krafraum der TSV-Halle mit einem breit gefächerten Gerätepark. In der Gruppe wird durch gezieltes Krafttraining die Fitness durch Muskelaufbau verbessert. Mit Stations- und Zirkeltraining wird die Kraftausdauer und der Muskelaufbau trainiert. Deutliche Leistungsverbesserungen sind garantiert.

Leitung: *Katja Turek und Thomas Seckler*

## ZHINENG QI GONG

Sie wollen den Körper mit sanften Bewegungen lockern und entspannen, den Geist zur Ruhe bringen und mit Bewegungs- und Atemübungen die Voraussetzungen im Körper schaffen, das Qi zu sammeln, zu nähren, zu stärken und frei im Körper zirkulieren zu lassen. Dann trainieren sie nach Zhineng Qi Gong. Eine der bekanntesten, auch medizinisch anerkannten Qi Gong-Formen, die traditionelle Methoden und Lehren aus dem alten China mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint.

Leitung: *Bettina Pilz und Marc Gutenberger*

## ZUMBA®

Das Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer und internationaler Musik ist ideal für aktive Menschen unterschiedlichen Alters. Ein Riesenspaß für alle. Zumba gibt es bei uns als Zumba-Fitness und als Zumba-Gold. Zumba® Gold ist eine etwas einfachere Form des Zumba. Das ruhigere und gelenkschonendere Training eignet sich daher auch sehr gut für Neueinsteiger. Generell gilt: Das Ganzkörpertraining mit leicht zu erlernenden Tanzschritten ist ideal, um fit und in Bewegung zu bleiben.

Leitung: *Simone Hinkel*

## BEWEGLICHKEITSTRAINING

Dein Ziel ist es, dich mobiler und beweglicher in deinem eigenen Körper zu fühlen, Blockaden zu lösen und Schmerzen vorzubeugen? Dann erlebe mit Billie, wie dein Körper von Kopf bis Fuß sanft gedehnt und mobilisiert wird. Verschiedene Übungen mit Bändern, Rollen, Matten und Bällen machen das Beweglichkeitstraining sehr vielseitig und abwechslungsreich.

Leitung: *Christine Ziche*

## KURS

## BODY-FIT FÜR FRAUEN

Abwechslungsreiches Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining mit verschiedenen Kleingeräten und Musik. Durch intensive Wiederholungen und anspruchsvolle Übungsvarianten werden alle großen Muskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur trainiert. Beendet wird jede Stunde mit Dehnungsübungen.

Leitung: *Stefanie Kleinpaß*

## POUND®

Du hast Lust auf ein intensives Workout zu Musik? Du willst den Stress des Alltags vergessen, dabei deinen Körper definieren und deine Ausdauer verbessern? Dann bist du bei POUND® genau richtig! Wir rocken mit den leicht gewichtigen RIPSTIX® - ähnlich den Drumsticks von Schlagzeugern – und werden Eins mit der Musik. Egal welches Geschlecht, Fitnesslevel und Alter, komm vorbei und probier's aus!

Leitung: *Mareike Leidecker*

## REHA-SPORT ORTHOPÄDIE

Funktionsgymnastik für Menschen mit Belastungs- und Bewegungseinschränkungen des Stütz- und Bewegungsapparats, insbesondere des Rückens, der Schulterpartie, der Hüfte und des Knies. Sie trainieren Ihre Koordination, Ihre Kraft und Beweglichkeit und erreichen so eine verbesserte Alltagsmotorik und eine erhöhte Bewegungssicherheit. Ihre Körperwahrnehmung, die Fähigkeit zur Entspannung und die Freude an der Bewegung werden gefördert.

Leitung: *Henriette Walther, Michael Hammann, Stefanie Kleinpaß, Bianca Hofmann, Barbara König-Guba, Christine Ziche, Katja Turek*

## KORONARSPORT

Die Herzsportgruppe spricht Patienten mit chronischen Herz-Kreislauf-Krankheiten an, die sich auf ärztliche Verordnung unter Überwachung und Betreuung eines Herzgruppenarztes zum Sport treffen. Die Bewegungs- und Sporttherapie bei Herzpatienten ist eine anerkannte Behandlungsmöglichkeit, um das erkrankte Herz zu trainieren und wieder belastbar zu machen und damit zur Wiedereingliederung in ein normales Leben.

Leitung: *Michael Hammann, Norbert Fischer  
Ein Arzt ist immer anwesend*

## REHA-SPORT NEUROLOGIE

Das Angebot richtet sich an Personen jeden Alters mit neurologischen Erkrankungen und Krankheitsbildern des zentralen und peripheren Nervensystems. Dazu zählen z.B. die „neuen“ Volkskrankheiten wie Polyneuropathie und Migräne, neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson und auto-immunologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder der Schlaganfall. Sport, gezielte Übungen und Körperwahrnehmung helfen die Bewegungsfähigkeiten zu erhalten, zu fördern oder zu erlernen.

Leitung: *Barbara König-Guba*

## KURS

## FRAUENGYMNASTIK 60+

Beweglichkeit an Körper und Geist zu erhalten und zu fördern, ist das Ziel dieser Sportstunden. Durch funktionelle Gymnastik zur Musik mit und ohne Kleingeräte halten wir die Muskulatur, Gelenke und Knochen aktiv, trainieren darüber hinaus Koordination und Kondition. Gedächtnis- und Gleichgewichtstraining sowie Sturzprophylaxe gehören selbstverständlich auch dazu. Bei all dem kommen die Geselligkeit und der Spaß auf keinen Fall zu kurz. Seien Sie gerne auch dabei - Sie sind herzlich willkommen!

Leitung: *Anette Kirsch*

## SPORT UND GESELLIGKEIT FÜR MÄNNER

Für Männer ab 40 auch mit XXL-Körper, die Spaß am Basketballspielen haben und sich in die Gruppe mit Namen „Begnadete Körper“ einbringen möchten. Das Training beinhaltet neben dem Basketballspielen abwechslungsreiche Kräftigungs- und Dehnübungen sowie ein variables Zirkeltraining zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Nach dem Duschen sitzt Mann im Clubraum oder Kneipe zusammen. Einmal im Jahr wird eine gemeinsame Wochenendtour organisiert.

Leitung: *Volker Weber*

## FLOORBALL

Eine rasante Sportart mit einem Mix aus Eis- und Feldhockey gespielt mit leichtem Schläger und löchrigem Ball. Der neuartige Hockeysport kommt aus Skandinavien und der Schweiz. Gespielt wird in 2 Trainingsgruppen: Erwachsene und Jugendliche sowie Kinder zwischen 6 und 9 Jahren. Floorball ist leicht zu erlernen und wer dran bleibt, wird rasante Fortschritte machen. Schläger können ausgeliehen werden.

Leitung: *Magnus Jordan und Steffen Binnder*

## ALLROUNDFITNESS FÜR SPORTLICHE

Unterstützt durch motivierende Musik wird mit einem abwechslungsreichen Programm die Ausdauer trainiert sowie die Muskulatur gekräftigt. Hierzu werden neuste Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft verwendet wie Functional-Training, Core-Training und Stability-Training. Verschiedenste Hilfsmittel, wie eigener Krafraum, Stepper, Aero-Steps, Redondo-Bälle oder Flexi-Bars kommen hier zum Einsatz.

Leitung: *Bianca Hofmann*

Weitere Informationen erhältst Du in unserer Geschäftsstelle:

**TSV 1885 Friedberg-Fauerbach e.V.**  
Am Runden Garten 17 · 61169 Friedberg  
Tel. 06031 - 62300 · Fax 06031 - 67 27 603  
e-mail: [info@tsvff.de](mailto:info@tsvff.de)

Stand Januar 2024 • Änderungen vorbehalten

Alle Angebote finden Sie unter [www.tsv-friedberg-fauerbach.net](http://www.tsv-friedberg-fauerbach.net)