

WER WIR SIND //



Martina Ringle
Lizenzierte Übungsleiterin B
Prävention / DTB-Pilates Trainerin



Jolanta Schieber
Lizenzierte Übungsleiterin C /
DTB Trainerin GroupFitness /
LaGym Instructorin / Flexi-Bar ®
Core & Stability



Nadine Schieber
Übungsleiterin Dance /
Zumba® Instructor



Ursula Ringle
Lizenzierte
Übungsleiterin C



Jutta Geiger-Wenzler
Lizenzierte Übungsleiterin B
Prävention / REHA Sport /
Energy Dance / Trainerin /
Deep work ® / Spinning
Instructor / Shiatsu Praktikerin



Dagmar Beck
Übungsleitern SQB



UNSERE PARTNER //

Lebensfreude durch Entspannung



Ansprechpartner

TSV Ebingen

Heiko Käppel, Referent Freizeitsport
freizeitsport@tsvebingen.de

Raum für Yoga

Cornelia Heinz
www.raum-fuer-yoga.de

Lebensfreude durch Entspannung

Silke Schmocker / www.lebens-
freude-durch-entspannung.de

aktiva

Petra Ströbel, Anke von Berg
www.aktiva-albstadt.de

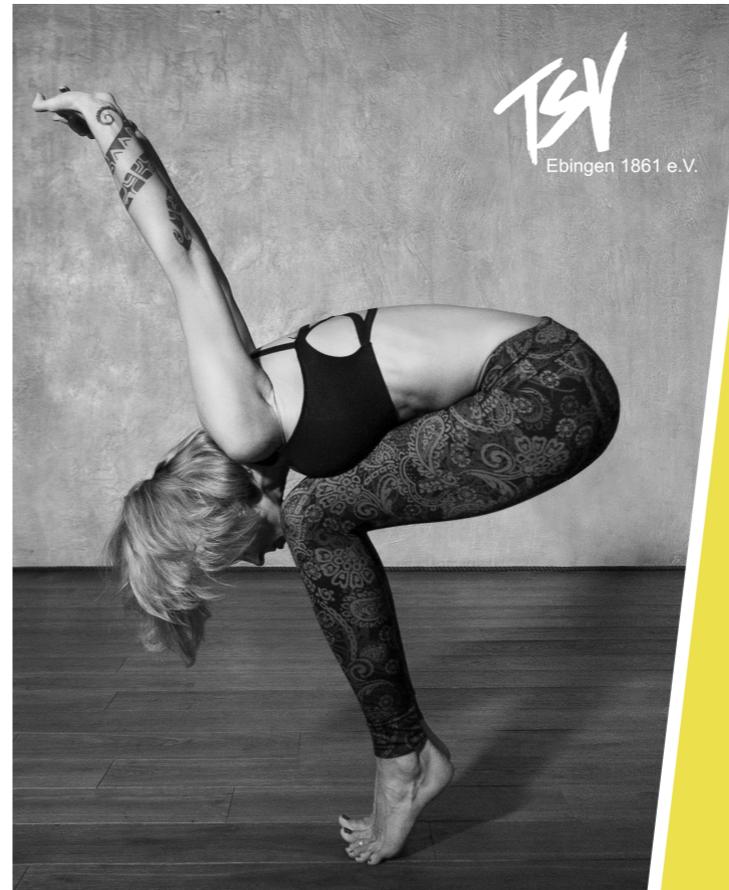
Adresse & Kontakt

TSV Ebingen / Gartenstraße 32 / 72458 Albstadt
Tel: 07431 - 1389782 / Fax: 07431 - 1389783
Treffpunkt-gs@tsvebingen.de / www.tsvebingen.de



SPORTANGEBOTE FÜR FREIZEIT & GESUNDHEIT

Kursprogramm 2017 // TSV Ebingen und Partner



WER WIR SIND //



Dorothee Hummel-Wagner
Lizenzierte Übungsleiterin C /
Rückenschule



Heide-Rose Hauser
Lizenzierte Übungsleiterin C /
Ü60 Fitness



Heiko Käppel
Lizenzierter Übungsleiter C /
Fitness- und Gesundheitssport /
DTB Functional Training Coach



Ralf Geiger
Lizenzierter Freizeitsport-
Übungsleiter / Lizenz-Referee /
Volleyball-Übungsleiter



Günter Ringle
Lizenzierter
Übungsleiter C



Frank Bitzer
Übungsleiter
Functional Training

KURSBESCHREIBUNGEN //

Pilates und Faszientraining

Kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching unter Einbezug der Faszien und der Tiefenmuskulatur. Der Körper wird straff und die Haltung aufrecht. Die Übungen sind effektiv und individuell ausführbar. Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet.

Balance & Core Stability

Stärkt die tiefe Rumpfmuskulatur durch kombinierte Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen. Trainiert wird auf wackeliger Unterlage mit und ohne Geräte. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

4XF Functional Training

Ganzheitliches Training. Kräftigung des ganzen Körpers. Schulung von natürlichen Bewegungsabläufen fordern die Zusammenarbeit unterschiedlichster Muskelketten.

Body Mix / Fit Mix / Frauen Fit / Männer Fit

Dieser Kurs beinhaltet alle Elemente von Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Rücken Fit ** ***

Funktionelles Kräftigungsprogramm speziell für den Rücken- und Rumpfbereich sowie für die Bauchmuskulatur. Der Kurs ist ideal für Jung & Alt.

Yoga ***

Hatha-Yoga arbeitet mit seinen Körperstellungen in Verbindung mit Atemübungen und Entspannung. Der Unterricht richtet sich an Personen, die ihren Körper bewegen wollen und gleichzeitig Ruhe und Entspannung suchen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Conny Heinz / Raum für Yoga, Yogalehrerin (Berufsverband der Yogalehrer, in Deutschland)

Latin Power ***

Fetzig Bewegung zu Latino Musik mit optimaler Fettverbrennung.

DER KURSPLAN //

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
4XF FT**  18:30 – 20:00 mit Heiko & Frank/ Kirchgrabenhalle	Step**  08:30 – 09:30 mit Jolanta / Mazmannhalle	Pilates**  08:45 – 09:45 mit Martina / Kursraum	Rücken Fit***  10:00 – 10:45 aktiva / Studio	Stardancer I*  16:30 – 17:30 mit Nadine / Mazmannhalle
Bodymix**  18:15 – 19:45 mit Jolanta / Hohenberghalle	Pilates & Faszientraining**  18:00 – 19:00 mit Jutta / Kursraum	Minidancer*  17:00 – 18:00 mit Franziska / Mazmannhalle	Zumba®**  17:30 – 18:30 mit Nadine / Mazmannhalle	Stardancer II*  17:30 – 18:30 mit Nadine / Mazmannhalle
Yoga***  19:45 – 21:15 mit Conny / Kursraum	RückenFit**  19:15 – 20:15 mit Dorothee / Studio	Fit Mix**  18:00 – 19:00 mit Jolanta / Hohenberghalle	Entspannung***  18:00 – 19:00 mit Silke / Kursraum	Little Dreamers*  18:30 – 20:00 mit Tanja & Marie / Mazmannhalle
SQB*  20:00 – 21:30 mit Dagmar / Hohenberghalle	Balance & Core Stability**  19:15 – 20:15 mit Jutta / Kursraum	Latin Power***  18:00 – 18:45 aktiva / Studio	4XF FT**  18:00 – 19:30 mit Heiko & Frank/ Kirchgrabenhalle	Traumtänzer*  20:00 – 22:00 Mazmannhalle
Volleyball*  20:00 – 22:00 mit Ralf / Mazmannhalle	Ü60*  19:00 – 20:00 mit Heide-Rose / Hohenberghalle	Frauen Fit*  19:00 – 20:00 mit Jolanta / Hohenberghalle	Yoga***  19:45 – 21:15 mit Conny / Kursraum	
		Frauen Fit*  19:30 – 21:00 mit Uschi / Studio		
		Männer Fit*  20:00 – 21:30 mit Günter / Hohenberghalle		

Studio & Kursraum
Kirchgraben 32
72458 Albstadt-Ebingen



Kräftigungskurs
Muskel- und
Ausdauertraining



Herz- Kreislaufkurs
Mix aus Kräftigung
und Entspannung



Freizeit und Hobby
Tanz, Koordination
und Hobbysport

Lebensfreude durch Entspannung ***

Erlernen einer Entspannungsmethode, Achtsamkeitstraining, Bodyscan, Informationen über Stress, Elemente aus Yoga, Qigong, Atemtraining und Meditation. Eine Abrechnung ist mit der Krankenkasse möglich.
Silke Schmocker (Entspannungspädagogin, Zertifizierte Kursleiterin bei der Präventionsstelle)

Ü60

Nach dem Aufwärmprogramm am Spiegel, wird gemeinsam mit Handgeräten trainiert. Jeder macht bei den Übungen mit, was er/sie noch leisten kann.

Zumba®

Lateinamerikanische Rhythmen mit heißen Tanzschritten, die einfach nur Spaß machen! Dieses effektive Trainingsworkout ist für Jedermann geeignet.

Mini/ Stardancer / Little Dreamers / Traumtänzer

Jazz- und Modern-Dance Choreographien für verschiedene Altersstufen geeignet. (Mini: 8-12 Jahre / Stardancer I: 12-16 Jahre / Stardancer II: 16- 20 Jahre / Little Dreamers: 20-30 Jahre / Traumtänzer: Ab 30 Jahre)

Volleyball

Volleyball für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger jeden Alters. Die drei Grundtechniken sowie die Positionstaktik im Team und die drei wichtigsten Beach-Regeln sollten beherrscht werden.

SQB – Sport Quer Beet

Training mit Aufwärmprogramm, Kraft- und Ausdauerheiten, Spielen und Volleyball für Jedermann und -frau.

*** Angebot ** Angebot *PLUS* *** Partnerangebote**

(Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren einfach bei den Ansprechpartnern anfragen)