



# Fitness- und Gesundheitsclub TSV Haar e.V.

## Kursprogramm ab 20.03.23



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	<b>Nordic Walking</b> 08.30 - 09.45 <b>OUTDOOR</b> <i>Monika</i>				
	<b>Wirbelsäulengymnastik mit Pilates</b> 09.00 - 09.45  und	<b>Spinning **</b> 09.00 - 10.00 Raum 2 <i>Herbert</i>	<b>Funktionelles Rückentraining</b> 09.00 - 09.45  und	<b>Step &amp; Workout</b> 09.00 - 10.00 Raum 1 <i>Petra</i>	
<b>Yoga</b> 10.15 - 11.45 Raum 1 <i>wechselnde Trainer</i>	<b>10.00 - 10.45</b> Raum 1 <i>Herbert</i>	<b>Workout</b> 10.30 - 11.30 Raum 1 <i>Monika</i>	<b>10.00 - 10.45</b> Raum 1 <i>Monika</i>	<b>Pilates</b> 10.15 - 11.15 Raum 1 <i>Marina</i>	<b>Sunday Special</b> 10.00 - 11.00 Raum 1 <i>wechselnde Trainer</i>
<b>Zumba</b> 18.00 - 19.00 Raum 1 <i>Monica</i>	<b>All in One</b> 18.00 - 19.00 Uhr Raum 1 <i>wechselnde Trainer</i>	<b>Full Body Workout</b> 18.00 - 19.00 Raum 3 <i>Enrico</i>	<b>Yoga</b> 18.00 - 19.15 Raum 2 <i>wechselnde Trainer</i>	<b>Jumping *</b> 17.00 - 17.45 Raum 2 <i>Svenja</i>	
<b>Spinning *</b> 18.00 - 19.00 Raum 2 <i>Sabine</i>	<b>Rücken/Stretch</b> 18.00 - 19.00 Raum 3 <i>Marina</i>	<b>Spinning *</b> 18.30 - 19.30 Raum 2 <i>Thomas</i>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 19.30 - 20.30 Raum 1 <i>Monika</i>	<b>Jumping *</b> 18.00 - 18.45 Raum 2 <i>Svenja</i>	
<b>Sling Workout *</b> 18.45 - 19.30 Raum 3 <i>Lena</i>	<b>Yoga</b> 19.15 - 20.45 Raum 1 <i>Karin</i>			<b>Spinning *</b> 19.30 - 20.30 Raum 2 <i>Peter</i>	
	<b>Jumping *</b> 19.15 - 20.00 Uhr Raum 2 <i>Doreen</i>				

\* Spinning / Jumping / Sling: Anmeldung telefonisch am gleichen Tag ab 08.00 Uhr

\*\* Spinning: Anmeldung telefonisch am Vortag ab 17.00 Uhr

Online Anmeldung für Spinning / Jumping / Sling unter [www.tsv-haar.de](http://www.tsv-haar.de) oder über die Eversports App

Tel.: 089 - 46 23 06 17



# Erläuterungen zum Kursprogramm

<b>All in One</b>	Ganzheitliches Krafttraining des gesamten Körpers zu Musik und unter Nutzung verschiedenster Trainingsmittel und Trainingsformen.
<b>Full Body Workout</b>	Kräftigung des gesamten Körpers mit verschiedenen Kleingeräten oder Zusatzgewichten in hochintensiven Intervallen. <b>Das erste Full Body Workout jeden Monats ist eine Tabata-Stunde!</b>
<b>Funktionelles Rückentraining</b>	Die Kombination aus lockerem Ausdauertraining, viel Koordination und Gleichgewicht, sowie Kräftigung der haltungsrelevanten Muskulatur und gezielten Beweglichkeitsübungen bereitet den gesamten Körper und vor Allem den Rücken auf den Alltag vor.
<b>Jumping</b>	Ein innovatives Kurskonzept mit hoch intensivem Fitnesstraining für den ganzen Körper, durchgeführt auf Sporttrampolinen. Das Herz-Kreislauf-Training ist höchst effizient und durch die über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, die perfekte Kalorienverbrennung!
<b>Nordic Walking</b>	Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Natur der Umgebung wird erkundet und gleichzeitig die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems gefördert.
<b>Pilates</b>	Der Fokus liegt bei Pilates Übungen auf dem sogenannten Powerhouse; die Tiefenmuskulatur von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken. Weiterhin verhelfen die Übungen zu mehr Beweglichkeit und Mobilität durch die Bewegung im vollen Bewegungsradius.
<b>Rücken/Stretch</b>	Kräftigung der Wirbelsäulenstabilisatoren, also der gesamten Rumpf- und Tiefenmuskulatur, welche optimal durch Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen ergänzt werden. So soll die Stabilität und Bewegung im Alltag optimiert werden.
<b>Sling Workout</b>	Effektives Ganzkörpertraining, bei dem mit einem Schlingensystem gearbeitet wird. Die komplexen Bewegungsabläufe beanspruchen mehrere Muskelgruppen, sowie Tiefen- und Stabilisationsmuskulatur gleichzeitig. Durch die Slings für jedes Leistungsniveau geeignet.
<b>Spinning</b>	Intensiver Indoor-Radsport unter Anleitung unserer lizenzierten Spinning-Trainer*innen. Es geht bergauf, bergab und das bei guter Laune und toller Musik.
<b>Sunday Special</b>	Ein Ganzkörpertraining, dem die wöchentlich wechselnden Trainer*innen einen höchst individuellen Stil verleihen. Hier können verschiedenste Kursformate ausprobiert werden.
<b>Step &amp; Workout</b>	30 Minuten von Step Aerobic Kombinationen gefolgt von Ganzkörperkräftigung decken sowohl den Bereich des Ausdauertrainings, als auch den des Krafttrainings ab und bereiten dabei viel Freude.
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Wirbelsäulengymnastik kombiniert Kraft-, Gleichgewichts- und Stabilisierungsübungen. Für alle, die Rückenproblemen vorbeugen wollen. Ziel ist die Verbesserung der Koordination und Kondition durch Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung.
<b>Yoga</b>	Hatha-Yoga ist ein meditatives Beweglichkeitstraining. Es kombiniert Atemtechnik mit Balance, Kraft und Mobilisation und ist eine effektive Methode zum Stressabbau.
<b>Zumba</b>	Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert.

**Alle Kurse sind ohne Vorerfahrung durchführbar und neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen.**

Es gibt für jeden Kurs E-Mail-Gruppen, die bei kurzfristigen Kursausfällen benachrichtigt werden. Eine Eintragung in diese Gruppen ist über die Fitness-Theke oder per E-Mail an [lana.spanio@tsv-haar.de](mailto:lana.spanio@tsv-haar.de) möglich.