Fitness- und Gesundheitsclub TSV Haar e.V.

Kursprogramm ab 01.10.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	Nordic Walking **08.30 - 09.45** **OUTDOOR** *Monika*				
	Wirbelsäulengymnastik **09.00 - 09.45** Raum 4 *Pascal*		**Haltung & Bewegung** **09.00 - 09.45** und **10.00 - 10.45** Raum 4 *Monika*	**Aerobic Workout** **09.00 - 10.00** Raum 4 *Petra*	
Yoga Fusion **10.15 - 11.45** Raum 1 *Albert*	**Wirbelsäulengymnastik** **10.00 - 10.45** Raum 4 *Lena*	**Aerobic Workout** **10.30 - 11.30** Raum 4 *Monika*		**Pilates Mittelstufe** **10.15 - 11.15** Raum 4 *Lena*	**Burn & Tone** **10.00 - 11.00** Raum 4 *wechselnde Trainer*
Zumba **18.00 - 19.00** Raum 1 *Monica*	**Body & Beats** **18.00 - 19.00** Raum 4 *Harald & Daniela*	**Power Circuit** **18.00 - 19.00** Raum 1 / Outdoor *Zoe*	**Yoga** **18.00 - 19.15** Raum 4 *Vera*	**Jumping *** **17.00 - 17.45** Raum 2 *Larissa*	
Spinning * **18.00 - 19.00** Raum 2 *Sabine*	**Yoga Mix** **19.15 - 20.45** Raum 4 *Karin*	**Rücken Flow & Stretch** **18.05 - 19.05** Raum 4 *Chiara*	**Functional Rücken** **19.30 - 20.30** Raum 4 *Monika*	**Jumping *** **18.00 - 18.45** Raum 2 *Larissa*	
Spinning **19.15 - 20.15** Raum 2 *Sabine*	**Jumping *** **19.15 - 20.00 Uhr** Raum 2 *Doreen*	**Spinning *** **18.30 - 19.30** Raum 2 *Thomas*		**Spinning *** **19.30 - 20.30** Raum 2 *Peter*	
Sling Training * **18.45 - 19.45** Raum 3 / Outdoor Lena					

Cardio & Energy | Power & Performance | Dance & Strength | Body & Mind

*** Anmeldepflicht!** Online Anmeldung unter **www.tsv-haar.de** oder über die **Eversports App ab 0:00 Uhr des Vortages**

Tel.: 089 - 46 23 06 17

Erläuterungen zum Kursprogramm

Jumping	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!
Spinning	Indoor-Radsport unter Anleitung unserer lizenzierten Spinning-Trainer*innen. Es geht bergauf, bergab und das bei guter Laune und toller Musik. Die Intensität ist selbst steuerbar.
Burn & Tone	Ein Ganzkörpertraining, bei dem Elemente aus Kraft- und Ausdauertraining gezielt miteinander kombiniert werden. Unter Nutzung diverser Trainingsmaterialien wird nicht nur ordentlich geschwitzt, sondern es werden außerdem viele Kalorien verbrannt.
Power Circuit	Ein abwechslungsreiches Zirkeltraining, bei dem die Kraft, Ausdauer und Koordination geschult wird. Unter Verwendung unterschiedlicher Hilfsmittel wird der Körper vielseitig trainiert.
Sling Training	Effektives Ganzkörpertraining, bei dem mit Slings gearbeitet wird. Die komplexen Bewegungsabläufe beanspruchen mehrere Muskelgruppen sowie Tiefen- und Stabilisationsmuskulatur gleichzeitig.
Body & Beats	Ganzheitliches Krafttraining des gesamten Körpers zu Musik und unter Nutzung verschiedenster Trainingsmittel und Trainingsformen.
Step & Strength	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.
Zumba	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.
Aerobic Workout	Eine Kombination aus 30 Minuten energiegeladene Aerobic mit 30 Minuten gezielter Kräftigung. Perfekt für alle, die Spaß an Bewegung haben und fit bleiben wollen!
Functional Rücken	Mit lockerem Aerobic zum Aufwärmen bringst du deinen ganzen Körper in Schwung. Durch gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen stärkst du deine Rückenmuskulatur, verbesserst deine Haltung und trainierst zusätzlich deine Koordination.
Haltung & Bewegung	Die Kombination aus lockerem Ausdauertraining, viel Koordination und Gleichgewicht, sowie Kräftigung der haltungsrelevanten Muskulatur und gezielten Beweglichkeitsübungen bereitet den gesamten Körper auf den Alltag vor.
Nordic Walking	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.
Pilates Mittelstufe	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.
Rücken Flow & Stretch	Ein ganzheitliches Dehnungsprogramm, das die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers optimiert. Die Haltung und Stabilität des Rückens werden verbessert.
Wirbelsäulengymnastik	Für alle, die Rückenproblemen vorbeugen wollen. Ziel ist die Verbesserung der Koordination und Kondition durch Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung.
Yoga Fusion	Yoga ist ein meditatives Beweglichkeitstraining. Es kombiniert Atemtechnik mit Balance, Kraft und Mobilitsation und ist eine effektive Methode zum Stressabbau. Yoga Fusion kombiniert Yoga mit Elementen des Faszientrainings, Pilates und Atemtechniken.
Yoga Mix	Yoga ist ein meditatives Beweglichkeitstraining. Es kombiniert Atemtechnik mit Balance, Kraft und Mobilitsation und ist eine effektive Methode zum Stressabbau. Yoga Mix vereint mehrere Yoga-Stile und ist vorallem eine Kombination aus Hatha- und Vinyasa-Yoga.

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 lena.spanio@tsv-haar.de möglich.