

T S F G s c h w e n d  
**Kursprogramm**  
Januar-Mai 2025



**Runter vom Sofa!**

Fit und gesund durch  
das Jahr mit den Turn- und  
Sportfreunden Gschwend!

## **Kursangebot ab 09. Januar 2025:**

### **„Rücken fit!“** mit Timo

Wann? Montags von 18.15-19.00 Uhr

Wo? Gemeindehalle/ Mehrzweckhalle Gschwend

### **„Ganzkörpertraining“** mit Timo

Wann? Montags von 19.05-19.50 Uhr

Wo? Gemeindehalle/ Mehrzweckhalle Gschwend

### **„Fit for life“** mit Timo

Wann? Donnerstags von 18.00-18.45 Uhr

Wo? Gemeindehalle Gschwend

### **„Floorplay“** mit Timo

Wann? Donnerstags von 18.45-19.30 Uhr

Wo? Gemeindehalle Gschwend

## Wie kann ich an den Kursen der TSF teilnehmen?

Für die Teilnahme an unserem Kursprogramm müssen über die Geschäftsstelle sogenannte **8er-Karten** gekauft werden. Diese Karte ist personalisiert, berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen und wird pro Teilnahme abgestempelt. Es ist also nicht nötig, sich für einen Kurs zu entscheiden oder anzumelden.

**35€ für Vereinsmitglieder**

**55€ für Nichtmitglieder**

Für alle angebotenen Kurse sind Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und etwas zu trinken mitzubringen.

**Karten & Bestellformular erhältlich unter:**



[gs@tsf-gschwend.de](mailto:gs@tsf-gschwend.de)



[www.tsf-gschwend.de](http://www.tsf-gschwend.de)

# Runter vom Sofa! Ran an den Speck!

## Testwochen beim TSF Kursprogramm

### **Testwochen vom 13. - 23. Januar 2025:**

*Neues Jahr, neue Vorsätze! Der gute Vorsatz ist da, jetzt wird er auch umgesetzt. Gemeinsam macht Sport am meisten Spaß.*

Vom 13.-23. Januar 2025 kann das Kursprogramm kostenlos getestet werden. Teilnehmer/innen, die bereits eine Kurskarte haben, trainieren zwei Wochen gratis.

*Kurstermine:*

Montag, 13. Januar 2025 - Gemeindehalle

Donnerstag, 16. Januar 2025 - Gemeindehalle

Montag, 20. Januar 2025 - Mehrzweckhalle

Donnerstag, 23. Januar 2025 - Gemeindehalle

# **Kursbeschreibungen:**

## **„Rücken fit!“**

Beim ‚Rücken-fit‘ Training wird die Muskulatur um die Wirbelsäule gestärkt und gekräftigt, sodass wieder mehr Mobilität vorhanden ist und wieder mehr Bewegungsabläufe möglich sind. Das Ziel des Kurses ist es, die Rückenmuskulatur aufzubauen und zu stärken. Dies wirkt präventiv gegen Rückenschmerzen und sorgt dafür, dass sich bestehende Schmerzen im Rücken verbessern bzw. Krankheiten und gewisse körperliche Einschränkungen nicht verschlimmern. Der Trainer leitet während des gesamten Trainings die Übungen an, gibt Anweisungen und kontrolliert die Bewegungen ausführung. Ziel des Trainings ist die Vorbeugung von Wirbelsäulenerkrankungen, Linderung akuter Rückenbeschwerden und die Mobilisierung des Rückens.

## **„Ganzkörpertraining“**

Beim „Ganzkörpertraining“ wechseln sich intensive Trainingsblöcke mit aktiven Pausen ab: 40 - 45 Sekunden intensive Belastung gefolgt von 15-20 Sekunden leichte Belastung durch Bewegung oder Pausen. Der Ablauf der Trainingseinheit erfolgt oft in Form eines Zirkels mit jeweils 1-3 Sätzen. Zu Beginn werden alle Übungen durch den Trainer vorgemacht und erklärt. Es werden meistens Übungen eingesetzt, die mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln (Bällen, Hanteln, Seilen oder mit Gewichten) durchzuführen sind.

## **„Fit for life“**

Beim ‚Fit for life‘-Training konzentrieren wir uns auf das Training der Muskelgruppen von Bauch, Beine und Po. Die Figur soll an den Beinen gestrafft und im Bauch und Po- Bereich fest und knackig werden. Die Übungen finden hauptsächlich auf der Matte statt und werden mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

## **„Floorplay“**

Bei diesem Kurs geht es darum, die meistbeanspruchten Muskelgruppen zu lockern und deren Beweglichkeit zu erhalten und sich zu entspannen. Dabei kann regelmäßiges Dehnen die Flexibilität von Muskeln, Bändern und Sehnen erhalten, die Durchblutung fördern und Haltungsschäden beheben. Da der Bewegungsapparat des Menschen sehr vielseitig ist, wird jede Kurseinheit etwas anders gestaltet. Der Kurs besteht aus einzelnen ineinander übergehenden Übungen, die hauptsächlich auf der Matte stattfinden. Vereinzelt können Hilfsmittel zum Einsatz kommen.