

T S F G s c h w e n d

# Kursprogramm

Sep - Dez 23



**Runter vom Sofa!**

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

# **“Fit for Life”** mit Alina

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.

Kursbeginn:

ab Montag, 11. September 2023

Uhrzeit: 18.15 - 19.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Gschwend

# **“Stretching”** mit Alina

Bei diesem Kurs geht es darum, die meistbeanspruchten Muskelgruppen zu lockern und deren Beweglichkeit zu erhalten. 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 intensiven Übungen, die hauptsächlich auf der Matte stattfinden. Vereinzelt können Hilfsmittel wie Bänder zum Einsatz kommen.

Kursbeginn:

ab Montag, 11. September 2023

Uhrzeit: 19.05 - 19.50 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Gschwend

# “Rücken-fit” mit Timo

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.

Kursbeginn:

ab Mittwoch, 13. September 2023

Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Ort: Gemeindehalle Gschwend



**Alle Kurse finden wöchentlich  
(außer in den Ferien) statt.**

# “HIIT-Training” mit Timo

Beim “HIIT-Training” wechseln sich hochintensive 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. Beim “HIIT-Training” werden meistens Übungen eingesetzt, die mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln (Bällen, Hanteln, Seilen oder mit Gewichten) durchzuführen sind.

Zielgruppe:

Personen mit mind. leichter Trainingserfahrung (Studio, Breitensport) ab 16 Jahren

Kursbeginn:

ab Mittwoch, 13. September 2023

Uhrzeit: 18.50 - 19.35 Uhr

Ort: Gemeindehalle Gschwend





# Unsere Kurstrainer stellen sich vor

Mein Name ist **Timo Vögele**,  
ich bin 30 Jahre alt und wohne  
in Schwäbisch Hall.



Von 2017 - 2020 habe ich an  
der Deutschen Hochschule für  
Prävention und Gesundheitsma-  
nagement Fitnessökonomie studiert  
und mit dem Bachelor abgeschlossen. 2020 kamen Lizenzen  
und Fortbildungen im Group-Fitness Bereich hinzu, 2021 die  
Fortbildungen in der Rehabilitation und Orthopädie. Seit  
Anfang 2022 bin ich geschulter Rehasport-Trainer.  
Beruflich tätig war ich in den Fitnessstudios in Gschwend und  
Gaildorf. Ich freue mich über zahlreiche bekannte und neue  
Gesichter in meinen Kursen.  
Für Fragen und Informationen zu den Kursen stehe ich  
gerne per Mail unter [timo.voegele@gmx.net](mailto:timo.voegele@gmx.net) zur Verfügung.

Mein Name ist **Alina Samko**,

ich bin 30 Jahre alt und seit  
mittlerweile 15 Jahren selbst  
sportlich aktiv. 2021 habe ich  
mein Hobby endgültig zum  
Beruf gemacht, indem ich  
meinen Bachelor in Fitness



Ökonomie erfolgreich abgeschlossen  
habe. Nun arbeite ich als Studioleitung und Trainerin in  
einem Fitnessstudio in Gaildorf. In meiner sportlich aktiven  
Laufbahn habe ich einige Schulungen und Weiterbildungen  
im Bereich Reha-Training und Group-Fitness mitgemacht  
und viele verschiedene Sportarten ausprobiert.  
Ich freue mich auf viele aktive Stunden mit neuen und  
bekannten Menschen, die meine Begeisterung zum Sport  
teilen.

# 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.

**30€** für Vereinsmitglieder

**40€** 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)