

## Kursplan Turnverein Weißendorf e.V.

gültig 09.11.09 bis 26.02.10

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
9:00-9:50 Reha-Sport (1) [T/Sindy]				9.00-10:00 Wirbelsäulengymnastik 50+ (1 & 2) [T / Sindy / Mario]		
		10:45-11:45 Aqua-Fitness (1 & 2) [W / Susen]				
					16:20-17:20 Wu Shu für Kinder bis 12 Jahre [T/Christian]	
16:45-17:45 Kinderturnen [T / Ilona] (3)		16:45-17:30 Bewegungskiste (3) [T / Anka / Katja]	17:00-17:50 Reha-Sport (1) [T / Sindy & Mario]	17:00-18:00 Aqua-Fitness (1 & 2) [W / Susen]	17:30-18:30 Wu Shu Jugend/ Erwachsene [T / Christian]	18:00 – 20:00 Gesund Essen leicht gemacht (2) [G / Sindy] 2-wöchentlich
18:00-19:50 Bauch, Beine, Po (3) [T/Mario]	18:00-19:00 Qi Gong / Tai Chi [G/Christian] (1 & 2)	18:00-18:50 Pilates Level I-II mit Kleingeräten (2 & 3) [T / Sindy]	18:00-18:50 Reha-Sport (1) [T / Sindy]		18:40-19:30 Wirbelsäulen- gymnastik (1 & 2) [T / Susen]	
19:00-20:00 Frauengymnastik 50+ (3) [T / Renate]		19:00 - 20:00 Step & Style (3) [T / Sindy]	19:00-19:50 Pilates Flow Level I-II (2 & 3) [T / Sindy]		19:30-22:00 Volleyball Herren (3) [T / n.n.]	
20:00-21:30 Fitness & Gesundheit (3) [T / Carmen]			20:00-22:00 Volleyball Damen (3) [T / Ilona]			20:00-22:00 Tischtennis (3) [T / Mario]

(1) Rehabilitationssport (Teilnahme auf ärztliche Verordnung)

(2) Präventionssportangebot (Bezuschussung über die Krankenkasse möglich), ermäßigt für Vereinsmitglieder

(3) Vereinsangebot, für Vereinsmitglieder kostenfrei

T = Durchführung im Turnerheim Weißendorf

G = Durchführung im Gemeindeamt Weißendorf

### Anmeldung und Kontakt:

**Turnverein Weißendorf e.V.**

**Mario Hannig / Sindy Zimmermann**

**Greizer Str. 9 / 07937 – Zeulenroda**

**Tel.: 036628-956488 / e-mail: [kurse@tvweissendorf.de](mailto:kurse@tvweissendorf.de)**

## Sport für Kinder

**Kinder-Turnen:** Turnen von der Pike auf! Ideal für die körperliche Entwicklung der Kinder. Das Angebot richtet sich an Kinder ab 6/7 Jahre.

**Bewegungskiste:** Spielerische Turnübungen, Bewegungsspiele und Vieles mehr sorgen für eine solide und gute körperliche Entwicklung der Kinder und machen sie fit für den Alltag und die Schule. Dieses Angebot richtet sich an Kinder von 3 – 6 Jahre.

**Wu Shu für Kinder:** Diese chinesische Kampfkunst, ähnlich dem japanischen Kung Fu, stärkt Körper und trainiert Koordination und Ausdauer. Dieses Angebot richtet sich an Kinder ab 6 Jahre.

## Mind&Body Fitness

**Pilates mit Kleingeräten:** Ein harmonisches Figurtraining, dass durch das gezielte Üben im Atemrhythmus Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Ideal auch bei Rücken- und Gelenkbeschwerden. In dieser Kursstunde werden gezielt Kleingeräte (Ball, Pezziball, Theraband, Rolle) eingesetzt, um bekannte Pilates-Übungen zu variieren und die Effizienz zu steigern. Für alle die Variation und Abwechslung mögen. Eine Bezuschussung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

**Pilates Flow:** Dieses Pilates Training für geübte Teilnehmer wird im „Fluss“ ausgeführt. Bekannte Übungen und Variationen werden so kombiniert, dass ein harmonisches Training durch fließende Übergänge entsteht. Basiskenntnisse werden vorausgesetzt. Eine Bezuschussung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

**Qi Gong / Tai Chi:** Langsame und fließende Übungen, die an Schattenboxen erinnern, mobilisieren Gelenke und wirken entspannend sowie beruhigend auf Körper und Geist. Auch als Rehabilitationssport geeignet. Eine Bezuschussung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

## Fitness

**Frauengymnastik 50+:** Funktionelle Gymnastik und Bewegungsspiele halten Sie auch in den besten Jahren topfit.

**Fitness & Gesundheit:** Ein Mix aus Step-Aerobic, Bodyforming-Übungen und Walking (je nach Jahreszeit) sorgt für ein abwechslungsreiches Sportprogramm und macht viel Spaß.

**Bauch, Beine, Po:** Dieses schweißtreibende Workout trainiert und strafft eventuelle Problemzonen an Bauch, Beinen und Po.

**Step&Style:** Für alle, die Bewegung zu Musik mögen. Abwechslungsreiche Step-, Dance- und Aerobic-Choreographien stärken das Herz-Kreislaufsystem. Gezielte Bodystyling-Übungen für Bauch, Beine, Po und mehr straffen den Körper.

**Wu Shu:** Die chinesische Kampfkunst, ähnlich dem japanischen Kung Fu, trainiert effektiv den Körper. Das Üben mit verschiedenen Trainingsgeräten sorgt für Abwechslung und Spaß.

## Spielsportarten

**Volleyball Damen:** Spaß am Spiel mit dem Ball? Dann sind Sie hier richtig. Klassisches Volleyball-Training macht Sie fit und verbessert die Koordination.

**Volleyball Herren:** Spaß am Spiel mit dem Ball? Dann sind Sie hier richtig. Klassisches Volleyball-Training macht Sie fit und verbessert die Koordination. Regelmäßige Teilnahmen an Volleyball Wettkämpfen finden zudem statt.

**Tischtennis:** Tischtennis für jedermann. Trainiert Koordination und Ausdauer gleichermaßen.

## Rehabilitationssport

**Reha-Sport:** Sie haben Gelenkprobleme, Rückenbeschwerden, Osteoporose, Arthrose oder kürzlich erst eine Operation gehabt? Dann trainieren wir gezielt abgeschwächte Muskulatur, verbessern durch gezielte Bewegung bestehende Beschwerden und steigern das Wohlbefinden. Dieses Angebot erfolgt auf ärztliche Verordnung und wird von den Krankenkassen komplett bezahlt.

**Wirbelsäulengymnastik / Wirbelsäulengymnastik 50+:** Dieses Angebot richtet sich gezielt an Personen, die an Rückenbeschwerden leiden, bzw. diesen vorbeugen möchten. Gezielte Kräftigungsübungen stärken Rücken- und Rumpfmuskulatur und steigern Beweglichkeit sowie Wohlbefinden.

**Aqua-Fitness:** Bei bestehenden Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sorgen gezielte Übungen im Wasser, mit und ohne Kleingeräte, für eine Besserung der Beschwerden. Dieses Angebot erfolgt auf ärztliche Verordnung und wird von den Krankenkassen komplett bezahlt (einzig der Bad-Eintritt in Höhe von 3,20 € fällt gesondert an).

## Ernährung:

**Gesund Essen leicht gemacht:** Sie möchten mehr über gesunde Ernährung wissen oder vielleicht sogar ein paar Pfunde abnehmen? Dann sind Sie in diesem 10-Wochen Kurs genau richtig. Theoretisches Hintergrundwissen und praktische Tipps sowie Übungen unterstützen Sie auf dem Weg zur Wunschfigur. Als Highlight ist am Ende des Kurses ein „Verwöhn-Kochabend“ vorgesehen. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.