



GESUNDHEIT
PLUS



Kursprogramm Winter/Frühjahr 2018

Prävention | Fitness | Rehabilitationssport




www.tsv1887.de



DER TSV 1887

Wir freuen uns sehr, dass Sie unser neues Kursprogramm Winter/Frühjahr 2018 in den Händen halten. Im Bereich Gesundheit**PLUS** können wir Ihnen ein breites Angebot an Präventions- und Fitnesskursen sowie an Rehabilitations-sportgruppen anbieten. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf alle Altersgruppen, vom Nachwuchs im Kleinkindalter bis zur Generation 60 plus.

Mit unseren Angeboten können Sie Ihre Gesundheit & Fitness selbst in die Hand nehmen! Und das auch als Nicht-Mitglied! Selbstverständlich werden Sie stets von qualifizierten Übungsleitern betreut und unterstützt.

 Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für unsere zertifizierten Präventionskurse. Als Verein erfüllen wir hohe Qualitätsanforderungen, damit unsere Kurse als Präventionsmaßnahmen anerkannt werden.

Das Besondere am TSV: Wir vereinen Breiten- und Gesundheitssport sowie Wettkampf- und Leistungssport unter einem Dach. Die Gesundheitsförderung ist als Leitmotiv in unseren Abteilungen und Sportgruppen fest verankert. Aus diesem Grund können wir Ihnen auch in unseren Abteilungen Hallenboccia, Handball, Leichtathletik, Tischtennis und Turnen vielfältige gesundheitsförderliche Sportangebote anbieten.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns auf Sie!

INHALT

Der TSV 1887

Seite 2

Unsere Kurse

Seiten 3 – 8

Rehabilitations-
sport

Seite 9

Anmeldung &
Kontakt

Seite 10

UNSERE KURSE



BEWEGEN STATT SCHONEN



Der Kurs für einen gesunden & starken Rücken: Im Rahmen eines funktionellen Ganzkörpertrainings kräftigen Sie die stabilisierende und führende Muskulatur der Wirbelsäule. Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit und lernen Möglichkeiten zur Entspannung kennen.

Kursnummer:	BS180101
Kursbeginn:	ab 6. Februar 2018
Termin:	Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer:	10 x 90 Minuten
Kosten:	114,00 €
Kursleiterin:	Isabell Köster



FASCIAL FITNESS



Durch das **Training der Faszien** wird Ihr muskuläres Bindegewebe geschmeidig, beweglich und kraftvoll. Das stärkt präventiv die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, führt zur Vermeidung und Reduktion von Gelenkschmerzen und bringt Ihre Körperkontur in Form.

Kursnummer:	FF180101
Kursbeginn:	ab 29. Januar 2018
Termin:	Montag, 16:30 – 17:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	135,00 €
Kursleiterin:	Nina Wollmeyer



Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt, daher ist eine Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

UNSERE KURSE



FIT UND GESUND



Das Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness: Durch das Training steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden. Sie werden kräftiger, ausdauernder und beweglicher, so dass Ihnen alltägliche Anforderungen deutlich leichter fallen.

Kursnummer:	FG180101
Kursbeginn:	ab 16. Januar 2018
Termin:	Dienstag, 17:15 – 18:15 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	92,00 €
Kursleiterin:	Isabell Köster



IN BALANCE BLEIBEN

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, sich besser zu entspannen und dem Alltags- und Berufsstress zu entkommen. Angewandt werden verschiedene Entspannungstechniken aus den Bereichen Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Klangtherapie und Meditation.

Kursnummer:	IB180101
Kursbeginn:	ab 10. Januar 2017 (n. a. 28.03./04.04.)
Termin:	Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	54,00 € (Mitglieder) / 78,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Christiane-Anna Bentler-Meier



HATHA YOGA MED. & HATHA YOGA

Yoga ist eine bewährte Methode, um Körper, Geist und Seele zu stärken. Durch verschiedene Körper-, Atem- und Besinnungsübungen lernen Sie Stress zu lösen, tief zu entspannen und Körper und Geist zu harmonisieren.

- **Hatha Yoga med.** richtet sich an alle, die sich einen sanften Einstieg in die Yoga-Praxis wünschen, demzufolge auch an Menschen mit eingeschränkter körperlicher Belastbarkeit.
- **Hatha Yoga** ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Im Vergleich zu Hatha Yoga med. werden die Stunden etwas intensiver und anspruchsvoller gestaltet.

Kursnummer:	HYM180101	HY180101
Kursbeginn:	ab 5. Febr. 2017	ab 5. Febr. 2017
Termin:	Montag, 19:00 – 20:00 Uhr	Montag, 20:15 – 21:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	10 x 75 Minuten
Kosten:	54,00 € (Mitglieder) / 78,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursleiterin:	Sandra Osterkamp	



FATBURNER WORKOUT

Durch eine Kombination aus einem intensiven Ausdauer- und Krafttraining werden gute Voraussetzungen geschaffen, um Gewicht zu verlieren und die Fitness zu steigern. Das Programm eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Kursnummer:	FB180101
Kursbeginn:	ab 2. Februar 2018
Termin:	Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr
Dauer:	11 x 60 Minuten
Kosten:	33,00 € (Mitglieder) / 49,50 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Sabrina Stirnberg

UNSERE KURSE



GYMNASTIK MIT TANZ FÜR SENIOREN/INNEN

In keiner Lebensphase ist es so wichtig, fit und aktiv zu bleiben, wie im dritten Lebensabschnitt. Genau hier setzt unser Kurs Gymnastik mit Tanz für Senioren/innen an. Damit Mobilität, Koordinationsvermögen, Reaktion und Kraft nicht nachlassen, liegt der Schwerpunkt auf gesundheitsfördernder rhythmischer Gymnastik mit unterhaltsamer Musik.

Kursnummer:	GT180101
Kursbeginn:	ab 11. Januar 2018
Termin:	Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / 40,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Christiana Vorsmann



STRAFFER BAUCH – GESUNDER RÜCKEN

Zu motivierender Musik wird ein intensives Ganzkörpertraining absolviert, bei dem der Fokus auf der Kräftigung der Rumpfmuskulatur liegt. So wird Ihre Fitness gesteigert, die gesamte Muskulatur gekräftigt und der ganze Körper gestrafft.

Kursnummer:	SBGR180101
Kursbeginn:	ab 31. Januar 2018 (n. a. 28.03./04.04.)
Termin:	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / 40,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Ortrud Belz



2018 LAUFEND STARTEN – MIT DEM TSV ZUM 5 KM OSTERLAUF

Gute Vorsätze zum neuen Jahr gibt es viele. Wie wäre es das Jahr mal laufend zu beginnen? Sie sind noch nie gelaufen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. In 8 Wochen führt Sie unser FLVW-zertifizierter Laufinstructor Andreas Werneke zum 5 km-Lauf beim Osterlauf 2018.

Kursnummer:	LS180101
Kursbeginn:	ab 7. Februar 2018
Termin:	Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	24,00 € (Mitglieder) / 36,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	Andreas Werneke



2018 WEITER LAUFEN – MIT DEM TSV ZUM 10 KM OSTERLAUF

30 Minuten laufen bereitet Ihnen keine Mühe und Sie möchten ihre Ausdauer noch steigern? 10km laufen wäre ein großes Ziel in 2018? Dann haben wir den richtigen Laufkurs für Sie. In 8 Wochen führt Sie unser FLVW-zertifizierter Laufinstructor Andreas Werneke zum 10 km-Lauf beim Osterlauf 2018.

Kursnummer:	WL180101
Kursbeginn:	ab 10. Februar 2018
Termin:	Samstag, 15:00 – 16:00 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	24,00 € (Mitglieder) / 36,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	Andreas Werneke

UNSERE KURSE



ZUMBA KIDS JR. (4 BIS 6 JAHRE) & ZUMBA KIDS (7 BIS 10 JAHRE)

Die speziell für Kinder entwickelten Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit kinderfreundlichen Choreographien und Musik, die Kinder lieben. Zumba fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

Kursnummer:	ZKJ180101	ZK180101
Kursbeginn:	ab 2. Febr. 2018 (n. a. 06.04.)	
Termin:	Freitag, 16:00 – 16:45 Uhr	Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	10 x 45 Minuten	10 x 60 Minuten
Kosten:	32,00 € (Mitglieder) / 48,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursleiterin:	Natalie Reynolds & Annkathrin Born	



ZUMBA TEENS (11 BIS 16 JAHRE)

Mit der passenden Musik und dem richtigen Beat werden die Kursstunden zu energiegeladenen Tanzpartys. Das Programm ist top-modern, steigert die Fitness und das Wohlbefinden. Ein hoher Spaßfaktor ist garantiert.

Kursnummer:	ZT180101
Kursbeginn:	ab 2. Febr. 2018 (n. a. 06.04.)
Termin:	Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	42,00 € (Mitglieder) / 64,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Natalie Reynolds & Annkathrin Born

REHABILITATIONSSPORT

WAS IST REHABILITATIONSSPORT (RehaSport)?

RehaSport kann von Ihrem Arzt verordnet werden. Er hat zum Ziel, Ihre grundlegenden physischen und psychosozialen Ressourcen zu stärken und wiederherzustellen, um Ihre bestehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu reduzieren und die Bewältigung alltäglicher Anforderungen zu erleichtern.

REHABILITATIONSSPORT IM TSV

Wir bieten RehaSport im Bereich der Orthopädie an. Indikationen sind u. a. Wirbelsäulen-/Haltungsschäden, Gelenkschäden (z. B. Arthrose), künstlicher Gelenkersatz, Gliedmaßenbeschäden und Osteoporose. Positive Effekte sind neben der Verbesserung Ihrer Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität, auch die Stärkung Ihres Selbstbewusstseins.

ANMELDUNG

Zur Anmeldung kommen Sie bitte mit Ihrer von der Krankenkasse genehmigten RehaSport-Verordnung zu uns in die Geschäftsstelle. In einem kurzen Gespräch informieren wir Sie über alles Wichtige rund um den RehaSport und finden einen passenden Termin.

UNSERE REHASPORT-GRUPPEN IM ÜBERBLICK

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
10:30 Uhr 11:15 Uhr 18:00 Uhr	16:30 Uhr 18:15 Uhr	08:15 Uhr 19:00 Uhr
DONNERSTAG	FREITAG	
19:00 Uhr 19:45 Uhr	10:30 Uhr 11:15 Uhr	

REHABILITATIONSSPORT FÜR JEDERMANN

Auch ohne eine ärztliche Verordnung können Sie an unserem Angebot teilnehmen. So können Sie nach Ablauf Ihrer Verordnung weiterhin aktiv bleiben. Melden Sie sich frühzeitig, um Ihren Platz reserviert zu halten.

ANMELDUNG & KONTAKT

ANMELDUNG

Sie können sich persönlich, telefonisch, per Mail oder über unsere Homepage zu unseren Kursen anmelden. Mit der schriftlichen Anmeldung wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig.

KURSORT

Mit Ausnahme der Laufkurse werden unsere Kurse alle in unserem Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion durchgeführt. Der Kurs **2018 laufend starten – Mit dem TSV zum 5 km Osterlauf** findet im Ahorn-Sportpark (Treffpunkt Eingangsbereich) und der Kurs **2018 weiter laufen – Mit dem TSV zum 10 km Osterlauf** findet am Wilhelmsberg (Treffpunkt an der Tafel gegenüber dem Tierheim) statt.

MINDESTTEILNEHMERZAHL

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden von uns telefonisch oder schriftlich informiert.

GESUNDHEITSVORSORGEUNTERSUCHUNG

Vor einer Teilnahme an einem Sportprogramm, insbesondere nach einer längeren Pause, ist eine ärztliche Gesundheitsvorsorgeuntersuchung empfehlenswert.

TSV-GESCHÄFTSSTELLE

Hermann-Löns-Str. 127 | 33104 Paderborn



05254/6622976



geschaeftsstelle@tsv1887.de



www.tsv1887.de

- **Montag**, 18:00 bis 20:00 Uhr
- **Dienstag bis Donnerstag**, 09:00 bis 12:30 Uhr