GESUNDHEIT
PLUS

Kursprogramm
Frühjahr/Sommer 2018

Prävention | Fitness | Rehabilitationssport

TSV 1887 SCHLOSS NEUHAUS

www.tsv1887.de

DER TSV 1887

Wir freuen uns sehr, dass Sie unser neues Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2018 in den Händen halten. Im Bereich Gesundheit**PLUS** können wir Ihnen ein breites Angebot an Präventions- und Fitnesskursen sowie an Rehabilitationssportgruppen anbieten, welches wir nun sogar nochmal um einige interessante Angebote erweitert haben.

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 vielfältige gesundheitsförderliche Sportangebote anbieten.

Vermissen Sie Ihnen bekannte Kurse? Interessieren Sie sich für unsere weiteren Sportangebote? Unter **www.tsv1887.de** finden Sie eine Übersicht mit vielen weiteren Informationen!

Melden Sie sich an! Wir freuen uns auf Sie!

Der TSV 1887 Seite **2**

Unsere Kurse Seiten **3 – 8**

Rehabilitationssport Seite **9**

Anmeldung & Kontakt Seite **10**

UNSERE KURSE

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:	**FF180201**
Kursbeginn:	ab **23. April 2018**
Termin:	Montag, **16:30 – 17:30 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**135,00 €**
Kursleiterin:	**Nina Wollmeyer**

FIT UND GESUND

Das Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung Ihrer 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:	**FG180201**
Kursbeginn:	ab **17. April 2018**
Termin:	Dienstag, **18:15 – 19:15 Uhr**
Dauer:	**12 x 60 Minuten**
Kosten:	**92,00 €**
Kursleiterin:	**Isabell Köster**

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

BEWEGEN STATT SCHONEN

Der Kurs für einen gesunden und 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:	**BS180201**
Kursbeginn:	ab **08. Mai 2018**
Termin:	Dienstag, **19:15 – 20:45 Uhr**
Dauer:	**10 x 90 Minuten**
Kosten:	**114,00 €**
Kursleiterin:	**Isabell Köster**

AKTIV UND GESUND DEN TAG GESTALTEN!

Ein Gesundheitsprogramm zur allgemeinen Ausdauerförderung: Machen Sie Schluss mit dem inneren Schweinhund und werden jetzt aktiv! Mit moderater Bewegung kommen Sie (wieder) in Schwung und üben Ihre Belastung eigenständig, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst zu steuern. Der Kurs eignet sich für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.

NEU

Kursnummer:	**AGT180201**
Kursbeginn:	ab **18. April 2018**
Termin:	Mittwoch, **09:30 – 11:00 Uhr**
Dauer:	**12 x 90 Minuten**
Kosten:	**118,00 €**
Kursleiterin:	**Sabrina Stirnberg**

UNSERE KURSE

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:	**FB180201**
Kursbeginn:	ab **04. Mai 2018 (n. a. 25.05.)**
Termin:	Freitag, **09:30 – 10:30 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**30,00 €** (Mitglieder) **/ 45,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	**Sabrina Stirnberg**

ABNEHMEN MIT SPORT (Coaching)

INFOVERANSTALTUNG
Fr., 13.04.2017, 19:00 Uhr

Effektiv und gesund Abnehmen: Neben der Teilnahme an einem unserer Kurse, begleiten wir Sie in Beratungseinheiten zu einem nachhaltigen und eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Gewicht, der Ernährung und dem „inneren Schweinehund".
Abnehmen mit Sport startet mit einer unverbindlichen und kostenlosen **Infoveranstaltung am 13. April 2018 um 19:00 Uhr** im Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion. Eine vorherige Anmeldung zur Infoveranstaltung ist nicht notwendig.

NEU

Kursnummer:	**AMS180201**
Kursbeginn:	ab **27. April 2018**
Termin:	Freitag, **19:00 – 20:30 Uhr (14-tägig)**
Dauer:	**6 x 90 Minuten**
Kosten:	**48,00 €** (Mitglieder) **/ 72,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	**Andreas Werneke**

UNSERE KURSE

MACH DEN PARK ZU DEINEM GYM!

Einfach nur durch den Park oder Wald zu joggen ist zu langweilig? Das Fitnessstudio zu stickig? Dann mach den Park zu deinem Gym! Wir nutzen Bäume, Parkbänke, Geländer, Mauern – sprich alles was der Park hergibt, um neben der Ausdauer auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. „Mach den Park zu deinem Gym!“ ist der optimale Einstieg in ein funktionelles Outdoor-Training.

NEU

Kursnummer:	**MPG180201**
Kursbeginn:	ab **30. April 2018**
Termin:	Montag, **20:00 – 21:00 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**32,00 €** (Mitglieder) **/ 48,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	**Andreas Werneke**

ZUMBA® STEP

Zumba® Step ist perfekt für die, die das Brennen in den Muskeln spüren wollen! Im Kurs werden effektive Übungen der Step-Aerobic mit den typischen Elementen von Zumba® kombiniert. Zumba® Step steigert die Ausdauer, verbrennt viele Kalorien und stärkt die Beine.

NEU

Kursnummer:	**ZS180201**
Kursbeginn:	ab **11. April 2018**
Termin:	Mittwoch, **19:30 – 20:30 Uhr**
Dauer:	**13 x 60 Minuten**
Kosten:	**54,00 €** (Mitglieder) **/ 82,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	**Natalie Reynolds**

UNSERE KURSE

JETZT STARTEN ... LAUFTRAINING FÜR ANFÄNGER

Wer nach langer Zeit oder überhaupt zum ersten Mal laufen geht, wird schnell feststellen, dass ein paar Minuten Dauerlauf schon eine ganz schöne Herausforderung sein können. Ein Trainingsplan mit realistischen Zielen hilft, sich nicht zu überfordern und entmutigen zu lassen. Erlernen Sie mit uns die Grundlagen des Laufens. Ziel dieses Kurses ist es, 30 Minuten am Stück laufen zu können.

Kursnummer:	**LS180201**
Kursbeginn:	ab **18. April 2018**
Termin:	Mittwoch, **17:00 – 17:45 Uhr**
Dauer:	**8 x 45 Minuten**
Kosten:	**24,00 €** (Mitglieder) **/ 36,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	**Andreas Werneke**

WEITER LAUFEN... LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Wer 30 Minuten am Stück laufen kann, ist kein Anfänger mehr. Unser Laufangebot „Weiter laufen … Lauftraining für Fortgeschrittene“ ist der richtige Kurs für alle, die die ersten Schritte bereits gemacht haben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ihre persönliche Laufleistung langsam aber stetig erhöhen. Am Ende des Kurses sind die 60 Minuten laufen auch für Sie kein Problem mehr.

Kursnummer:	**WL180201**
Kursbeginn:	ab **18. April 2018**
Termin:	Mittwoch, **17:45 – 18:45 Uhr**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Kosten:	**24,00 €** (Mitglieder) **/ 36,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	**Andreas Werneke**

UNSERE KURSE

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. Yoga schenkt Ihnen Kraft zur Bewältigung Ihres Alltags.

Kursnummer:	**HY180202**	**HY180201**
Kursbeginn:	ab **23. April 2018 (n. a. 07.05.)**	
Termin:	Montag, **18:45 – 20:00 Uhr**	Montag, **20:15 – 21:30 Uhr**
Dauer:	**10 x 75 Minuten**	
Kosten:	**54,00 €** (Mitglieder) **/ 78,00 €** (NICHT-Mitglieder)	
Kursleiterin:	**Sandra Osterkamp**	

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:	**IB180201**
Kursbeginn:	ab **18. April 2018 (n. a. 23.05.)**
Termin:	Mittwoch, **17:30 – 18:30 Uhr**
Dauer:	**12 x 60 Minuten**
Kosten:	**54,00 €** (Mitglieder) **/ 78,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	**Christiane-Anna Bentler-Meier**

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, Gliedmaßenschäden 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 17:15 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.

KURSORTE

Unsere Kurse finden in unserem Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion (Hermann-Löns-Straße 127) statt. **Ausnahmen:** Unsere **Laufkurse** finden statt am Wilhelmsberg (Treffpunkt Tafel gegenüber dem Tierheim), **Aktiv und gesund den Tag gestalten!** und **Zumba® Step** in der Heinrich/Bonhoeffer-Sporthalle (alt) sowie **Mach den Park zu deinem Gym!** im Schloß- und Auenpark (Treffpunkt Sporthalle am Merschweg).

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