




Kursprogramm Winter/Frühjahr 2019

Prävention | Fitness | Rehabilitationssport

Wir freuen uns sehr, dass Sie unser neues Kursprogramm Winter/Frühjahr 2019 in den Händen halten. In unserem Bereich Gesundheit**PLUS** bieten wir Ihnen ein breites Angebot an Präventions- und Fitnesskursen sowie an Rehabilitationssportgruppen, welches wir nun nochmal um einige spannende Angebote erweitert haben.

Mit unseren Angeboten können Sie selbst aktiv werden und sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, und das auch als Nicht-Mitglied! Natürlich 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.

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

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!
Wir beraten Sie gerne!

Der TSV 1887

Seite 2

Unsere Kurse

Seiten 3 – 10

Rehabilitations-
sport

Seite 11

Anmeldung &
Kontakt

Seite 12

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:	FF190101
Kursbeginn:	04. Februar 2019 (n.a. 04.03.2019)
Termin:	Montag, 16:30 – 17:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	135,00 €
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	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:	FG190101
Kursbeginn:	15. Januar 2019
Termin:	Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	92,00 €
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Isabell Köster



Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt, daher ist ein



HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING



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 der Entspannung kennen.

NEU

Kursnummer:	HUB190101
Kursbeginn:	30. Januar 2019
Termin:	Mittwoch, 09:30 – 10:30 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	72,00 €
Kursort:	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
Kursleitung:	Sabrina Stirnberg



RÜCKENTRAINING



Langes Sitzen oder Stehen bereitet Ihnen Rückenschmerzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir trainieren die Mitte unseres Körpers, genauso wie die Beine und Füße. Warum die Beine und Füße wichtig sind? Kommen Sie in den Kurs und finden es heraus!

NEU

Kursnummer:	RT190101
Kursbeginn:	05. Februar 2019
Termin:	Dienstag, 19:15 – 20:15 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	90,00 €
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Fabienne Fulland



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:	HY190102	HY190101
Kursbeginn:	04. Februar 2019 (n. a. 11.02. & 04.03.2019)	
Termin:	Montag, 18:50 – 20:05 Uhr	Montag, 20:15 – 21:30 Uhr
Dauer:	10 x 75 Minuten	
Kosten:	54,00 € (Mitglieder) / 78,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion	
Kursleitung:	Sandra Osterkamp	



STRAFFER BAUCH – GESUNDER RÜCKEN

In diesem Kurs müssen sich alle richtig anstrengen! Bei einem intensiven Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf der Kräftigung der Rumpfmuskulatur liegt, werden Elemente eines funktionalen Faszientrainings miteinbezogen. So wird Ihre Fitness gesteigert, die gesamte Muskulatur gekräftigt und der ganze Körper gestrafft!

Kursnummer:	SBGR190101
Kursbeginn:	06. Februar 2019
Termin:	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / 35,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Ortrud Belz



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:	FB190101
Kursbeginn:	08. Februar 2019
Termin:	Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	30,00 € (Mitglieder) / 45,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Sabrina Stirnberg



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 und den Rumpf.

Kursnummer:	ZS190101
Kursbeginn:	06. Februar 2019
Termin:	Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	42,00 € (Mitglieder) / 64,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
Kursleitung:	Natalie Reynolds



ABNEHMEN MIT SPORT (Coaching)

INFOVERANSTALTUNG
Fr., 11.01.2019, 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 11. Januar 2019 um 19:00 Uhr** im Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion. Vorherige Anmeldung nicht notwendig.

Sie haben folgende Kombinationsmöglichkeiten*:

1.) Abnehmen mit Sport (Coaching) + Fit und gesund (Präventionskurs)

Kursnummer:	AMS+FG190101	
Kursbeginn:	25. Januar 2019	15. Januar 2019
Termin:	Freitag, 19:00 – 20:30 Uhr	Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr
Dauer:	6 x 90 Minuten (14-tägig)	12 x 60 Minuten
Kosten:	140,00 € (Mitglieder) / 164,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion	
Kursleitung:	Andreas Werneke	Isabell Köster

2.) Abnehmen mit Sport (Coaching) + Fatburner Workout (Fitnesskurs)

Kursnummer:	AMS+FB190101	
Kursbeginn:	25. Januar 2019	08. Februar 2019
Termin:	Freitag, 19:00 – 20:30 Uhr	Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr
Dauer:	6 x 90 Minuten (14-tägig)	10 x 60 Minuten
Kosten:	78,00 € (Mitglieder) / 117,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion	
Kursleitung:	Andreas Werneke	Sabrina Stirnberg

*Weitere Kombinationsmöglichkeiten auf Anfrage.

UNSERE KURSE



ZUMBA KIDS JR. (4-6 JAHRE) & ZUMBA KIDS (7-10 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:	ZKJ190101	ZK190101
Kursbeginn:	15. Februar 2019 (n. a. 26.04.2019)	
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)	
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion	
Kursleitung:	Natalie Reynolds	



FIT AND DANCE (12-16 J.) & FIT AND DANCE (AB 16 J.)

Kopf aus, Sportschuhe an – tanze dir den Stress von der Seele und werde ganz nebenbei fit! Choreographien zu aktueller Musik, Bewegungen aus den Bereichen Jazz, Hip-Hop und Dancehall sowie ein ausgiebiges Stretching sorgen für die Verbesserung der Fitness, der Beweglichkeit und für gute Laune!

Kursnummer:	FAD190101	FAD190102
Kursbeginn:	05. Februar 2019	
Termin:	Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr	Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / 30,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	Turnhalle am Residenzhallenbad	
Kursleitung:	Jana Ickler	



TANZFIT FÜR SENIOREN/INNEN

In keiner Lebensphase ist es so wichtig, fit und aktiv zu bleiben, wie im dritten Lebensabschnitt. Genau hier setzt unser Kurs an. Damit Mobilität, Koordinationsvermögen, Reaktion und Kraft nicht nachlassen, liegt der Schwerpunkt auf Tanzen (ohne festen Partner) mit unterhaltsamer Musik.

Kursnummer:	TF190101
Kursbeginn:	07. Februar 2019
Termin:	Donnerstag, 16:45 – 17:45 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / 40,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Stefanie Mühlbacher



EARLY BIRDS ... DER LAUFKURS FÜR FRAUEN!

(Small Group Training)

Sie möchten unter erfahrener, sportlicher Anleitung die ersten 5 km in Angriff nehmen? Bei uns lernen Sie in einer kleinen Gruppe (max. 5 Teilnehmerinnen) richtig zu laufen. So sind eine individuelle Betreuung und der Spaß am Laufen garantiert.

Kursnummer:	EB190101	NEU
Kursbeginn:	06. Februar 2019	
Termin:	Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr	
Dauer:	10 x 60 Minuten	
Kosten:	50,00 € (Mitglieder) / 75,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	Wilhelmsberg (Treffpunkt ggü. Tierheim)	
Kursleitung:	Rainer Lindhauer	



LAUFTRAINING FÜR ANFÄNGER ... WIR SCHAFFEN DIE 5 KM!

(Small Group Training)

Sie sind Einsteiger und wollen richtig laufen lernen? Ihr Ziel sind 5 km am Stück? Und das mit einer guten Technik und ohne Überlastung? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Wir führen Sie in einer kleinen Gruppe mit max. 5 Teilnehmern/innen zu Ihren ersten 5 km.

Kursnummer:	LA190101
Kursbeginn:	06. Februar 2019
Termin:	Mittwoch, 17:45 – 18:30 Uhr
Dauer:	10 x 45 Minuten
Kosten:	50,00 € (Mitglieder) / 75,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Ahorn-Sportpark (Treffpunkt Eingang)
Kursleitung:	Rainer Lindhauer



LAUFTRAINING FÜR FORT- GESCHRITTENE ... VON 5 AUF 10 KM!

(Small Group Training)

Sie können 5 km laufen und Ihr nächstes Ziel sind die 10 km? Wir bieten Ihnen mit diesem Kurs ein vielseitiges und ambitioniertes Lauftraining. Wir trainieren in einer kleinen Gruppe (max. 5 Teilnehmer/innen) und schulen neben Ihrer Ausdauer auch Ihre Technik und Koordination.

Kursnummer:	LF190101
Kursbeginn:	06. Februar 2019
Termin:	Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	50,00 € (Mitglieder) / 75,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Ahorn-Sportpark (Treffpunkt Eingang)
Kursleitung:	Andreas Werneke

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 17:15 Uhr	08:15 Uhr 19:00 Uhr
DONNERSTAG	FREITAG	
19:00 Uhr 19:45 Uhr	08:45 Uhr 10:30 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

Mit der schriftlichen Anmeldung wird Ihre Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Eine schriftliche Anmeldung kann online unter www.tsv1887.de/kurse oder mittels unseres Anmeldeformulars (erhältlich in der Geschäftsstelle oder auf Nachfrage per Mail an geschaeftsstelle@tsv1887.de) erfolgen.

KURSABSAGE

Sollte die Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden oder die Kursleitung ausfallen, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden von uns schriftlich oder telefonisch informiert. Eine von Ihnen bereits bezahlte Kursgebühr wird Ihnen in diesem Fall zurückerstattet. Ansprüche wegen Nichtdurchführung von Kursen sind ausgeschlossen.

GESUNDHEIT

Vor einer Teilnahme an einem Sportprogramm, insbesondere nach einer längeren Pause, ist ein ärztlicher Gesundheits-Check ratsam. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen im Vorfeld eines Kurses Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Über unsere Anmeldebedingungen können Sie sich unter www.tsv1887.de/kurse/anmeldebedingungen informieren.

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