



## Kursprogramm Winter/Frühjahr 2020

Prävention | Fitness | Rehabilitationssport

# DER TSV 1887

Wir freuen uns sehr, dass Sie unser neues Kursprogramm Winter/Frühjahr 2020 in den Händen halten. Prävention, Fitness und Rehabilitation – das sind die Bereiche, aus denen sich unser Angebot im Bereich Gesundheit**PLUS** zusammensetzt. Entdecken Sie unsere vielfältigen Kurse und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Am Dienstag, den 07. Januar 2020 beginnen wir mit einer Vortragsreihe zum Thema **Komm raus aus der Komfortzone!** Wir werden Ihnen praktische Wege und Strategien aufzeigen, wie man das neue Jahr nicht nur mit dem guten Vorsatz „Mehr Sport treiben und gesünder leben“ beginnt, sondern ihn auch dauerhaft in die Tat umsetzt. In den folgenden Vorträgen werden mit Ernährung, Bewegung und Entspannung die drei Bausteine betrachtet, die jeder selbst in der Hand hat. So ist **Glaubensfrage Essen: Weber-Grill, vegan, Low Carb oder Paleo?** das Thema des zweiten Vortrags am Dienstag, den 03. März 2020. Veranstaltungsbeginn ist jeweils um 19:30 Uhr im Gymnastikraum der Andreas-Winter-Sporthalle. Die Teilnahme an den einzelnen Terminen ist kostenlos.

**Interessieren Sie sich für unsere weiteren Sportangebote?** Unter [www.tsv1887.de](http://www.tsv1887.de) finden Sie eine Übersicht mit vielen weiteren Informationen!

**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:	<b>FF200101</b>
Kursbeginn:	<b>13. Januar 2020</b> (n.a. 24.02.2020)
Termin:	Montag, <b>16:30 – 17:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>135,00 €</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Nina Wollmeyer</b>



## 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:	<b>HY200102</b>	<b>HY200101</b>
Kursbeginn:	<b>13. Januar 2020</b> (n. a. 24.02. & 02.03.)	<b>17. Januar 2020</b> (n. a. 21.02. & 06.03.)
Termin:	Montag, <b>18:50 – 20:05 Uhr</b>	Freitag, <b>18:50 – 20:05 Uhr</b>
Dauer:	<b>8 x 75 Minuten</b>	
Kosten:	<b>42,00 € (Mitglieder) / 64,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	
Kursleitung:	<b>Sandra Osterkamp</b>	



Dieser Kurs wird nach § 20 SGB V von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Nach der Teilnahme (mind. 80 % der Termine) erhalten Sie in der Regel eine Erstattung der Kursgebühr von bis zu 80 % durch Ihre Krankenkasse. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



## CARDIO-BODY-WORKOUT

Unser Kurs für Fortgeschrittene! Cardio-Body-Workout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, die Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen miteinander verbunden werden. Nehmen Sie teil an einem Fitnessstraining mit unvergesslicher Gruppendynamik!

Kursnummer:	<b>CBW200101</b>
Kursbeginn:	<b>14. Januar 2020</b>
Termin:	Dienstag, <b>17:45 – 18:45 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>42,00 €</b> (Mitglieder) / <b>64,00 €</b> (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	<b>Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle</b>
Kursleitung:	<b>Jana Ickler</b>



## 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:	<b>FG200101</b>
Kursbeginn:	<b>07. Januar 2019</b>
Termin:	Dienstag, <b>18:30 – 19:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>92,00 €</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Bernhardine Kemper</b>



## FIT AND DANCE (AB 14 JAHREN)

Kopf aus, Sportschuhe an – tanzen Sie sich den Stress von der Seele und werden 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:	<b>FAD200101</b>
Kursbeginn:	<b>14. Januar 2020</b>
Termin:	Dienstag, <b>19:00 – 20:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenl.</b> (Mitglieder) / <b>36,00 €</b> (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	<b>Turnhalle am Residenz-Hallenbad</b>
Kursleitung:	<b>Jana Ickler</b>



## BEWEGEN STATT SCHONEN



**Der Kurs für einen starken Rücken und eine gesunde Körperhaltung:** 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.

Kursnummer:	<b>BS200101</b>
Kursbeginn:	<b>21. Januar 2020</b>
Termin:	Dienstag, <b>19:30 – 21:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 90 Minuten</b>
Kosten:	<b>114,00 €</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Bernhardine Kemper</b>



## **LOS LAUFEN ... LAUFTRAINING FÜR EINSTEIGER!**

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:	<b>LL200101</b>
Kursbeginn:	<b>29. Januar 2020</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenl. (Mitglieder) / kostenl. (NICHT-Mitglieder)</b>
Treffpunkt:	<b>Wilhelmsberg (ggü. Tierheim)</b>
Kursleitung:	<b>Anke Kerstein-Sutter</b>



## **WEITER LAUFEN ... LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE!**

Wer 30 Minuten am Stück laufen kann, ist kein Anfänger mehr. Dieser Kurs ist genau richtig für alle, die die ersten Schritte bereits gemacht haben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre persönliche Laufleistung langsam aber stetig erhöhen können. Am Ende des Kurses sind 60 Minuten laufen für Sie kein Problem mehr.

Kursnummer:	<b>WL200101</b>
Kursbeginn:	<b>29. Januar 2020</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>42,00 € (Mitglieder) / 64,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Treffpunkt:	<b>Wilhelmsberg (ggü. Tierheim)</b>
Kursleitung:	<b>Dieter Röttger</b>



## BE YOUR OWN COACH!

Wenn Laufen mehr wird, als nur den „Kopf frei bekommen“, mehr wird als Bewegung nach Feierabend, dann hat man Fragen zur Planung, Technik und Ernährung. In unserer Vortragsreihe „Be your own coach!“ beantworten wir genau die Fragen, die sonst nur der Trainer beantwortet.

### Folgende Themen werden angeboten:

- Wie plane ich ein Lauftraining?
- Pulsuhren, Gadgets und Co. – Sinnvoller Einsatz im Training
- Ernährung für Läufer/innen
- Starke Mitte – Stabi und Kraft für Läufer/innen
- Lauftechnik – Theorie und Praxis
- Regeneration – Besser werden durch Pause und Erholung

Hinweis: Alle Vorträge können auch einzeln besucht werden. Alle Termine finden Sie unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse).



## 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:	<b>SBGR200102</b>	<b>SBGR200101</b>
Kursbeginn:	<b>15. Januar 2020</b>	
Termin:	Mittwoch, <b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Mittwoch, <b>20:00 – 21:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	
Kosten:	<b>kostenl.</b> (Mitglieder) / <b>42,00 €</b> (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	
Kursleitung:	<b>Ortrud Belz</b>	



## 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:	<b>ZS200101</b>
Kursbeginn:	<b>15. Januar 2020 (n. a. 11.03.2020)</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>11 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>46,00 € (Mitglieder) / 70,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle</b>
Kursleitung:	<b>Natalie Reynolds-Wall</b>



## 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) und Gymnastik mit unterhaltsamer Musik.

Kursnummer:	<b>TF200101</b>
Kursbeginn:	<b>16. Januar 2020</b>
Termin:	<b>Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>11 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenl. (Mitglieder) / 44,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)</b>
Kursleitung:	<b>Christiana Vorsmann</b>





## KRAFT TANKEN DURCH AUTOGENES TRAINING



Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung in Verbindung mit Entspannung die Voraussetzung für einen schmerz- und beschwerdefreien Alltag ist und durch gezielte Entspannung Stress bzw. dauerhafte Anspannung gelöst werden kann? Tanken Sie neue Kraft, indem Sie Körper und Geist entspannen.

Kursnummer:	<b>AT200101</b>
Kursbeginn:	<b>16. Januar 2020 (n. a. 20.02.2020)</b>
Termin:	Donnerstag, <b>19:00 – 20:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>8 x 90 Minuten</b>
Kosten:	<b>92,00 €</b>
Kursort:	<b>Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle</b>
Kursleitung:	<b>Ludmilla Schuller</b>



## 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:	<b>FB200101</b>
Kursbeginn:	<b>17. Januar 2020</b>
Termin:	Freitag, <b>09:30 – 10:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>36,00 € (Mitglieder) / 54,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Herman-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Sabrina Stirnberg</b>



## 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:	<b>ZKJ200101</b>	<b>ZK200101</b>
Kursbeginn:	<b>17. Januar 2020</b>	
Termin:	Freitag, <b>15:45 – 16:30 Uhr</b>	Freitag, <b>16:45 – 17:45 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 45 Minuten</b>	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>38,00 € (Mitglieder) / 57,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	
Kursleitung:	<b>Natalie Reynolds-Wall</b>	



## ZUMBA TEENS

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:	<b>ZT200101</b>
Kursbeginn:	<b>17. Januar 2020</b>
Termin:	Freitag, <b>17:45 – 18:45 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>50,00 € (Mitglieder) / 75,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Herman-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Natalie Reynolds-Wall</b>

# 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](http://www.tsv1887.de/kurse) oder mittels unseres Anmeldeformulars (erhältlich in der Geschäftsstelle oder auf Nachfrage per Mail an [geschaeftsstelle@tsv1887.de](mailto: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](http://www.tsv1887.de/kurse/anmeldebedingungen) informieren.

## TSV-GESCHÄFTSSTELLE

Hermann-Löns-Str. 127 | 33104 Paderborn



05254/6622976



[geschaeftsstelle@tsv1887.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv1887.de)



[www.tsv1887.de](http://www.tsv1887.de)

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