



GESUNDHEIT
PLUS



Kursprogramm Winter/Frühjahr 2021

Prävention | Fitness | Rehabilitationssport



www.tsv1887.de



Wir freuen uns sehr, dass Sie unser neues Kursprogramm Winter/Frühjahr 2021 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.

Bedingt durch die Corona-Pandemie konnten unsere Angebote in den letzten Wochen und Monaten nicht wie gewohnt stattfinden. Im Rahmen der behördlichen Vorgaben haben wir Möglichkeiten gefunden, damit unsere Teilnehmer/innen weiterhin zusammen aktiv sein können. So haben wir unsere Angebote unter anderem im Freien und auch auf digitalem Weg (Online) durchgeführt. Abhängig von der weiteren Entwicklung ist es möglich, dass wir nochmal auf diese Möglichkeiten zurückgreifen werden. So ist es beispielsweise denkbar, dass Kurse im Januar online beginnen und später in Präsenzform fortgeführt werden. Nun gucken wir erstmal optimistisch in die Zukunft und freuen uns, mit Ihnen gemeinsam aktiv und gesund ins neue Jahr zu starten!

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

**Haben Sie Fragen rund um unsere Sportangebote?
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:	FF210101
Kursbeginn:	11. Januar 2021 (n.a. 15.02.2021)
Termin:	Montag, 16:30 – 17:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	135,00 €
Kursort:	Andreas-Winter-Sporthalle
Kursleitung:	Nina Wollmeyer



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:	HY210101	HY210102
Kursbeginn:	11. Januar 2021 (n. a. 15.02.2021)	20. Januar 2021
Termin:	Montag, 18:50 – 20:05 Uhr	Mittwoch, 11:30 – 12:30 Uhr
Dauer:	8 x 75 Minuten	9 x 60 Minuten
Kosten:	42,00 € (Mitglieder) / 64,00 € (NICHT-Mitglieder)	38,00 € (Mitglieder) / 57,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	
Kursleitung:	Sandra Osterkamp	Diana Wiebe



VINYASA YOGA

Im Vinyasa Yoga werden die Asanas (Körperstellungen) zu einem einzigen Bewegungsablauf miteinander verbunden. Dabei kommt es zu einem fortlaufenden Wechsel von Kraft, Flexibilität, Anspannung und Entspannung. Vinyasa ist ein kraftvoller und dynamischer Yoga-Stil, der sich besonders gut für Menschen eignet, die eine dynamische, sportliche Yogapraxis mögen.

Kursnummer:	VY210101
Kursbeginn:	18. Januar 2021
Termin:	Montag, 20:05 – 21:20 Uhr
Dauer:	9 x 75 Minuten
Kosten:	48,00 € (Mitglieder) / 72,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Diana Wiebe



ZUMBA®

Zumba® ist perfekt, um sowohl die Kraft- als auch die Ausdauerfähigkeiten des ganzen Körpers zu trainieren. Zumba® gleicht einer Fitness-Party, bei der die lateinamerikanische Musik für Spaß und gute Laune sorgt. So werden fast unbemerkt viele Kalorien verbrannt. Zumba® ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene gut geeignet.

Kursnummer:	Z210101
Kursbeginn:	11. Januar 2021 (n. a. 15.02.2021)
Termin:	Montag, 20:15 – 21:15 Uhr
Dauer:	9 x 60 Minuten
Kosten:	38,00 € (Mitglieder) / 57,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
Kursleitung:	Johanna Tigges



FIT AND DANCE

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:	FAD210101	FAD210102
Kursbeginn:	12. Januar 2021	
Termin:	Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr	Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / 40,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	
Kursleitung:	Jana Ickler	



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:	FG210101
Kursbeginn:	05. Januar 2021
Termin:	Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	92,00 €
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Bernhardine Kemper



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.



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!

Kursnummer:	RT210101
Kursbeginn:	12. Januar 2021
Termin:	Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	48,00 € (Mitglieder) / 72,00 € (NICHT-Mitglieder)
Treffpunkt:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Bernhardine Kemper



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 Fitnesstraining mit unvergesslicher Gruppendynamik!

Kursnummer:	CBW210101
Kursbeginn:	12 Januar 2021
Termin:	Dienstag, 20:15 – 21:15 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	36,00 € (Mitglieder) / 54,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Andreas-Winter-Sporthalle
Kursleitung:	Jana Ickler



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:	LL210101
Kursbeginn:	20. Januar 2021
Termin:	Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / kostenl. (NICHT-Mitglieder)
Treffpunkt:	Wilhelmsberg (ggü. Tierheim)
Kursleitung:	Anke Kerstein-Sutter



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:	WL210101
Kursbeginn:	20. Januar 2021
Termin:	Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	42,00 € (Mitglieder) / 64,00 € (NICHT-Mitglieder)
Treffpunkt:	Wilhelmsberg (ggü. Tierheim)
Kursleitung:	Dieter Röttger



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:	SBGR210102	SBGR210101
Kursbeginn:	20. Januar 2021	
Termin:	Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / 45,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	
Kursleitung:	Ortrud Belz	



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:	ZS210101
Kursbeginn:	20. Januar 2021
Termin:	Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	42,00 € (Mitglieder) / 64,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Andreas-Winter-Sporthalle
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall



HOCKERGYMNASTIK FÜR SENIOREN/INNEN

In keiner Lebensphase ist es so wichtig, fit und aktiv zu bleiben, wie im dritten Lebensabschnitt. Genau hier setzt dieser Kurs an. Durch die Hockergymnastik können auch ältere Menschen etwas für ihre Gesundheit tun, ohne sich dabei zu überanstrengen. Sie wird, wie der Name schon sagt, vorwiegend sitzend auf einem Hocker durchgeführt.

Kursnummer:	HG210101
Kursbeginn:	21. Januar 2021
Termin:	Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr
Dauer:	9 x 60 Minuten
Kosten:	kostenl. (Mitglieder) / 36,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
Kursleitung:	Christiana Vorsmann



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:	FB210101
Kursbeginn:	08. Januar 2021
Termin:	Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	36,00 € (Mitglieder) / 54,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Herman-Löns-Stadion
Kursleitung:	Sabrina Stirnberg



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:	ZKJ210101	ZK210101
Kursbeginn:	15. Januar 2021	
Termin:	Freitag, 15:45 – 16:30 Uhr	Freitag, 16:45 – 17:45 Uhr
Dauer:	10 x 45 Minuten	10 x 60 Minuten
Kosten:	32,00 € (Mitglieder) / 48,00 € (NICHT-Mitglieder)	
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall & Annkathrin Born	



ZUMBA TEENS (11-16 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:	ZT210101
Kursbeginn:	15. Januar 2021
Termin:	Freitag, 17:45 – 18:45 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	42,00 € (Mitglieder) / 64,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Herman-Löns-Stadion
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall & 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
10:00 Uhr	16:30 Uhr	08:15 Uhr
11:00 Uhr	17:30 Uhr	19:00 Uhr
12:00 Uhr		
17:00 Uhr	FREITAG	
18:00 Uhr	08:30 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 der Kursleiter ausfallen, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden von uns schriftlich oder telefonisch informiert. Eine von Ihnen bereits gezahlte Kursgebühr wird Ihnen in diesem Fall, unter Umständen stundenanteilig, zurückerstattet. Haftungsansprüche wegen Nichtdurchführung von Kursen sind ausgeschlossen.

KURSDURCHFÜHRUNG

Sollten sich Kurszeiten oder -orte aus unvorhergesehenen Gründen ändern, werden wir Sie rechtzeitig informieren. Dieses schließt die Möglichkeit der Durchführung von Kursen auf digitalem Weg (online) in Form von Live-Schaltungen mit ein. Ein Haftungsanspruch gegen den TSV 1887 Schloß Neuhaus e.V. entsteht dadurch nicht.

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