

# Kursprogramm

ab 18. März 2024



Bleib gesund und stärke dein Immunsystem  
mit dem Bewegungsprogramm der TSG

---

**Turn- und Sportgemeinde 1861 Kaiserslautern e.V.**

Hermann-Löns-Str. 25 | 67663 Kaiserslautern

Tel.: 0631 28314 | E-Mail: [info@tsg-kl.de](mailto:info@tsg-kl.de)





# Der Verein für deine Gesundheit

**Zeitraum: 18.03.2024– 21.06.2024**

## Anmeldung

Das TSG-Kursprogramm erscheint immer vierteljährlich. Die Anmeldung ist zu jedem Quartal notwendig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen der Anmeldung können wir die Teilnahme nicht gewährleisten.

- Online Anmeldung über das TSG Anmeldeportal [www.tsg-kl.de](http://www.tsg-kl.de)

## Zahlungsmöglichkeiten

- SEPA-Lastschriftinzugsverfahren
- EC-Karte auf der TSG-Geschäftsstelle

Die Buchung der Kurse unterliegen keiner Mindestvertragslaufzeit und es fallen keine zusätzlichen, als die im Kursprogramm ausgeschriebenen Kosten an.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so behält sich die TSG das Recht vor, den Kurs abzusagen.

## SWK-Card

Neue Teilnehmer erhalten bei Vorlage der SWKcard 5% Rabatt auf alle Fitnesskurse.

\*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar





# Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 18.03.2024– 21.06.2024

Ersparnis von bis zu 33% im Vergleich zu Einzelbuchungen

## Mix-IT Paket

Es sind bis zu 3 Kurse buchbar, die Sie sowohl vor Ort als auch teilweise Online besuchen können. Notieren sie alle gewünschten Kurse im Bemerkungsfeld

- Mitglieder: 50,00 € / Nicht-Mitglieder: 120,00 €

Ausgenommen vom Kurspaket sind: Präventionskurse, Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat

## Kombipaket

Mit dem Kombipaket sind folgende Kurse vergünstigt kombiniert buchbar:

A.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & Gesunder Rücken kann auch entzücken

- Mitglieder: 25,00 € / Nicht-Mitglieder: 60,00 €

B.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & PowerStep

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €

C.) H.I.I.T plus Wellness & FitnessMix– Das Beste vom Besten

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €

## Fitness Flat

Mit der Fitness Flat können Sie Ihr eigenes Fitnessprogramm zusammenstellen. Bitte bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld alle Kurse auflisten.

Ausgenommen von der Fitness Flat sind die Kurse Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat

- Mitglieder: 100,00 €

# Fitnesskurse

## **Fit am Vormittag (Nr. 02/33/24)**

Vielseitiges und abwechslungsreiches Workout, das nichts vermissen lässt.

Kraft-,Koordinations– und Ausdauertraining in Kombination mit Spaß und motivierender Musik, alles was fit und jung hält. Der Kurs findet in– und outdoor statt.

*kursfrei: 09.05.; 30.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
04.04.2024 donnerstags	9:00 - 10:00 Uhr 8 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00 €

## **Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 02/20/24)**



Kurz und knackiges Workout; Effektives und konzentriertes Rumpf- / Beintraining. Kombipaket mit Kurs „Gesunder Rücken kann auch entzücken“ oder „Powerstep“ möglich.

*kursfrei: 20.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
08.04.2024 montags	18:05 - 18:35 8 x 0,50 Stunden	Vorsaal Halle I	8,00 € / 16,00 €

## **PowerStep (Nr. 02/08/24)**



Stepaerobic mit und ohne Einsatz von u.a. Therabändern, Kurzhanteln, Minibands,... Ein abwechslungsreiches Kardiotraining plus Fitness für Arme, Rücken, Bauch und Beine

*kursfrei: 20.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
08.04.2024 montags	18:45 - 19:45 8 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00 €

**Nutze das Angebot der Kombipakete. Anmeldung zum Kursprogramm Online unter [www.tsg-kl.de](http://www.tsg-kl.de)**

# Fitnesskurse

## **Training für den Stütz- und Bewegungsapparat (Nr. 02/07/24)**

Muskelkräftigung bei individueller Betreuung in angenehmen Ambiente, Schmerzreduktion - Ausgleich von Muskeldysbalancen – Körperpartien formen.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
05.04.2024 freitags	17:00 - 18:30 11 x 1,5 Stunde	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	46,00 € / 88,00 €

## **Bodystyling (Nr. 02/14/24)**

Straffung und Aufbau der Muskulatur unter Einsatz von Groß- und Kleingeräten.

*kursfrei: 09.05.; 30.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
04.04.2024 donnerstags	18:15 - 19:45 8 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	34,00 € / 64,00 €

## **Bodystyling (Nr. 02/15/24)**

Straffung und Aufbau der Muskulatur unter Einsatz von Groß- und Kleingeräten.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
09.04.2024 dienstags	19:00 - 20:30 9 x 1,5 Stunden	Physiotreffpunkt, Hahnenbalz 2, KL	38,00 € / 72,00 €

## **After Work Training (Nr. 02/29/24)**

Du bist auch der Meinung es wird Zeit deinen Feierabend neu zu gestalten? Dann bist du hier genau richtig. Der Kurs bietet Dir ein vielseitiges Training zur Stärkung des gesamten Körpers und des Rückens unter Einsatz kleiner Sportgeräte.

*kursfrei: 09.05.; 30.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
04.04.2024 donnerstags	18:15– 19:15 8 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	21,00 € / 45,00 €



# Fitnesskurse

## Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 02/25/24)



Die Rückenmuskulatur und Core stärken, Mobilisieren der Wirbelsäule in 3D, Lockern von Verspannungen, Haltungsverbessernde Übungen durch Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung. Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart - Taille, Po, Beine“ möglich.

*kursfrei: 20.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
08.04.2024 montags	17:00 - 18:00 8 x 1 Stunden	Vorsaal Halle I	20,00 € / 45,00 €

## Pilates allround (Nr. 02/26/24)

Mattentraining mit und ohne Pilatesrolle, -ball, zur Stärkung der Körpermitte, Verbesserung des Körperbewusstseins und der Beckenbodenstabilisierung.

*kursfrei: 01.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
03.04.2024 mittwochs	17:30 - 18:30 9x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	23,00 € / 50,00 €

## NEU!!! Fit und Schmerzfrei durch den Alltag (Nr. 02/31/24)

Kräftigungs- und Mobilisationsübungen von Kopf bis Fuß; Stimulieren der sensorischen Systeme (Auge, Ohr, Vagusnerv...), Atemübungen. Testen und Retesten für ein nachhaltiges Ergebnis.

*kursfrei: 09.05., 30.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
04.04.2024 donnerstags	17:00 - 18:00 8x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	30,00 € / 60,00 €

# Fitnesskurse

## **Rundum Fit & Gesund (Nr. 02/50/24)**

Spezielle Methoden lösen Verspannungen des myofaszialen Bindegewebes, Flexibar und XCO trainieren die Tiefenmuskulatur von Bauch, Po und Rücken. Physioball und Halbkugel verbessern Gleichgewicht und Ausdauer

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
02.04.2024 dienstags	19:00 - 20:00 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	25,00 € / 56,00 €

## **FitnessMix– Das Beste vom Besten (Nr. 02/54/24)**



Eine Zeitreise durch die Fitnessszene bringt gute Laune, Power, Spaß und Abwechslung. Aerobic, Bootcamp, Slashpipe, 4Streutz, Step... Kombipaket mit Kurs „H.I.I.T plus Wellness“ möglich.

*Kursfrei: 01.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
03.04.2024 mittwochs	19:30 - 20:30 9 x 1 Stunde	Vorsaal Halle 1	23,00 € / 50,00 €

## **H.I.I.T plus Wellness (Nr. 02/09/24)**



Intensives Intervalltraining mit Ganzkörpertraining steigert deinen Fettstoffwechsel und unterstützt dich somit beim Abnehmen  
Den Abschluss bildet ein Wohlfühl-Cooldown für deine positive innere Balance.  
Kombipaket mit Kurs „FitnessMix-‘Das Beste vom Besten“ möglich.

*kursfrei: 01.05.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
03.04.2024 mittwochs	18:35 - 19:25 9 x 50 Minuten	Vorsaal Halle I	18,00 € / 41,00 €

# Entspannungskurse:

## **Hatha - Yoga (Nr. 02/12/24)**

Yoga bietet ein ganzheitliches Programm für Körper, Geist und Seele. Muskeln , Sehnen und Bänder werden aktiviert, der Stoffwechsel angeregt, die Rückenmuskulatur gestärkt. Verspannungen im Körper werden gelöst, Achtsamkeit geschult, Stress abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Durch die Kombination von Körperstellung (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung / Meditation finden wir zu mehr Flexibilität und innerer Balance. Mitzubringen sind ein Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke.  
*kursfrei: 10.05., 24.05., 07.06.*

*Kursende: 21.06.*

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
05.04.2024 freitags	17:30 - 18:30 9 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	24,00 € / 52,00 €

## **Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 02/17/24)**

Aktivieren und Dehnen der Energieleitbahnen, Kennenlernen von Tests und Übungen aus Yoga & Faszientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Beginn / Tag	Uhrzeit / Dauer	Raum	Kursgebühr
			Mitglied / Nichtmitglied
02.04.2024 dienstags	20:05 - 21:05 10 x 1 Stunde	Vorsaal Halle I	25,00 € / 56,00 €



# Reha-Sportangebot

- nur mit ärztlicher Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse -

Der Einstieg in den Rehabilitationssport ist unabhängig vom Kursangebot jederzeit möglich. Egal ob Gefäß-, Diabetiker-, Herz- oder Orthopädesport, wir finden einen Platz für Dich. Die Zuteilung eines freien Platzes erfolgt telefonisch unter 0631 28314.

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Gefäßsport	dienstags	17:00 - 17:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	10:00 - 10:45 Uhr	Vorsaal Halle I
Diabetikersport	dienstags	17:00 - 17:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	10:00 - 10:45 Uhr	Vorsaal Halle I
Herzsport	montags	9:00 - 10:00 10:30-11:30	Vorsaal Halle I
	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr	Halle II
	mittwochs	19:00 - 20:00 Uhr	Halle II
Orthopädie	montags	16:00 - 16:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	dienstags	9:00 - 9:45 Uhr 10:00 - 10:45 Uhr 11:00 - 11:45 Uhr 16:00 - 16:45 Uhr 18:00 - 18:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	mittwochs	16:30 - 17:15 Uhr	Vorsaal Halle I
	donnerstags	16:00 - 16:45 Uhr	Vorsaal Halle I
	freitags	9:00 - 9:45 Uhr 11:00 - 11:45 Uhr	Vorsaal Halle I