

8. Pilates



Pilates - eine ganzheitliche Körperarbeit. In diesem Kurs werden wir ein saftes und dennoch effektives Ganzkörpertraining erlernen. Der Schwerpunkt liegt bei der Kräftigung der wirbelsäulennahen Muskulatur in Kombination mit einer speziellen Atemtechnik. Weiterhin spielt die Mobilisation der Schulter- und Hüftgelenke eine wichtige Rolle. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Socken u. Jacke**

Termine: **Mittwoch, 11. April 2018** **Kurs-Nr. 816 / 2018**
Mittwoch, September 2018 **Kurs-Nr. 817 / 2018**
Zeit: **17.30 Uhr**, Kursort: TSF-Forum
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten. **Gebühr:** 75,- Euro

Anja Schmidt

11. Zumba - Let it move you!



Neuer Zumba Fitness-Kurs - Was erwartet Sie?

Jeder Zumba-Fitness-Kurs ist wie eine Party! Das Tanz- und Fitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik ist einfach zu erlernen, effektiv und für jedermann- frau bestens geeignet. Das wichtigste ist Spaß an der Bewegung und Musik zu haben.

Termine: **Mittwoch, 18. April 2018** **Kurs-Nr. 1109/ 2018**
Zeit: **18.00-19.00 Uhr**, Kurs im TSF-SportCenter (Sporthalle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 55 Minuten.
Gebühr: 70,- Euro

Sofia Hirsch

10. Bewegen statt schonen (Body Style)



Was erwartet Sie? Ein ganzheitliches Körpertraining mit Verbesserung des Muskelaufbaues und der Kondition durch gezielte Übungen mit Kleingeräten. Ein einleitendes Aufwärmen, sowie abschließende Dehn- und Entspannungsübungen gehören selbstverständlich dazu. Der Kurs vermittelt ihnen ein Neues Körperbewußtsein .

Termin: **Montag, 09. April 2018** **Kurs-Nr. 1009 / 2018**
Montag, September 2018 **Kurs-Nr. 1010 / 2018**
Zeit: **8.15-9.30 Uhr**, Kurs im TSF-SportCenter (Sporthalle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 75 Minuten.
Gebühr: Euro 47,- bzw. Euro 57,- für Gäste

Alba Maccarone

NEU 12. Antara (Babys dürfen gerne mitgebracht werden)



Antara ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Körpermitte führt - den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper. Dieser Kurs ist speziell für **junge Mütter** ab 12 Wochen nach der Geburt eines Kindes entwickelt worden.

Termin: **Dienstag, 05. Juni 2018** **Kurs-Nr. 1201/ 2018**
Zeit: **09.00-10.15 Uhr**, Kurs im TSF-SportCenter (TSF-Halle)
5 Treffen, je einmal pro Woche 75 Minuten.
Gebühr: 50,- Euro

Alba Maccarone

Turn- und Sportfreunde Ditzingen 1893 e.V.



TSF-Kurse 2018

Gesundheitssport für ALLE



- **Antara Neu**
- **Bewegen statt schonen**
- **Hatha Yoga**
- **Wassergymnastik**
- **Hit-Training - Intervalltraining**
- **Beckenbodentraining**
- **Standfest und Stabil**
- **Pilates**
- **Zumba**

**5er Kurse?
Fragen Sie uns!**

Kurse: Info und Anmeldung:

Geschäftsstelle im TSF-SportCenter Ringwiesenstrasse 14, 71254 Ditzingen
Telefon 07156 - 77 81, Telefax 07156 - 3 18 74, E-Mail: info@tsf-ditzingen.de

Öffnungszeiten: dienstags 8.00 - 11.30 Uhr
donnerstags 15.00 - 19.00 Uhr
www.tsf-ditzingen.de

Bitte bei Kursanmeldung, bzw. vor jedem Kursbeginn, die **GRÜNE** Kursanmeldung ausfüllen und an die Kursleiterin oder TSF-Geschäftsstelle abgeben !

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten ! Stand 03/2018

1. Bewegen statt schonen (60+)



In diesem Kurs werden die körperlichen Kernkompetenzen trainiert, um dem Alltag gewachsen zu sein. Muskelkraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit bilden die Säulen des Trainings. Dadurch können einseitige Alltagsbelastungen ausgeglichen und Beschwerden vorgebeugt werden.

Termine: Montag, 09. April 2018 Kurs-Nr. 150 / 2018
Montag, September 2018 Kurs-Nr. 151 / 2018
Zeit: 9.40-11.00 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (TSF-Halle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.
Gebühr: Euro 57,-

Alba Maccarone

2. Bewegen statt schonen (50+)



Die physischen Gesundheitsressourcen, wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und auch Entspannung werden gestärkt. In den Übungsstunden arbeiten wir mit Musik und dem Einsatz von Kleingeräten. Auch sportliche Trends werden mit einbezogen.

Termine: Montag, 09. April 2018 Kurs-Nr. 250 / 2018
Montag, September 2018 Kurs-Nr. 251 / 2018
Zeit: 10.50-11.50 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (TSF-Halle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.
Gebühr: Euro 47,- bzw. Euro 57,- für Gäste

Alba Maccarone

Termine: Mittwoch, 11. April 2018 Kurs-Nr. 732 / 2018
Mittwoch, September 2018 Kurs-Nr. 733 / 2018
Zeit: 19.00 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (Sporthalle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.
Gebühr: Euro 57,00

Alba Maccarone

4. Wassergymnastik/AquaFITNESS



„Gesunde Bewegung im Wasser“ - AquaFITNESS ist der Oberbegriff eines Fitnesstrainings im Wasser mit gesundheitsorientiertem Beweglichkeitstraining. Der sanfte Trend im Hinblick auf Körper, Geist und Seele. Im Wasser erreicht man eine fast vollständige Gelenkschonung und Entlastung der Wirbelsäule. Es stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. AquaFITNESS ist geeignet für sportlich ungeübte und ältere genau so für Hobby- und Leistungsorientierte Freizeit- und Spitzensportler.

Termine: Montag, 07. Mai 2018 Kurs-Nr. 435 / 2017
Montag, September 2018 Kurs-Nr. 436 / 2018
Zeit: 18/19 oder 20 Uhr, StadtBAD Ditzingen, Hohenstaufenstraße
10 Treffen, je einmal pro Woche 45 Minuten.
Gebühr: Euro 75,- zuzüglich Eintrittsgeld.

O. Bering-Sembach

5. Standfest und stabil



Der Kurs ist ein Bewegungsangebot für Erwachsene. Die Kernziele des Kurses sind die Stärkung der körperlichen Kernkompetenzen und die Freude an Sport und Bewegung. Inhalte: Mobilität und Kraft trainieren, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern und erhalten.

Termine: Dienstag, 10. April 2018 Kurs-Nr. 909 / 2018
Dienstag, September 2018 Kurs-Nr. 910 / 2018
Zeit: 17.30 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (TSF-Halle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.
Gebühr: Euro 70,-

Anja Ansel

6. Beckenbodentraining



In diesem Kurs richten wir die Übungssequenzen auf unsere Körpermitte. Dieses erreichen wir durch den Einsatz von Core-Training, Auszüge aus Yoga, Pilates, Core-Training und klassischen Gymnastikübungen. Ein weiterer Bestandteil dieses Kurses ist die Sensomotorik.

Termine: Dienstag, 10. April 2018 Kurs-Nr. 632 / 2018
Dienstag, September 2018 Kurs-Nr. 633 / 2018
Zeit: 18.45 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (Forum)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.
Gebühr: Euro 55,00 bzw. Euro 63,00 für Gäste

Anja Ansel

7. Hatha Yoga



Mit Yoga können Sie bewußt etwas für ihre Gesundheit tun. Yoga ist hilfreich um negative Verhaltensweisen abzulegen, damit sich Wohlbefinden und Lebensfreude einstellen können. Aufmerksamkeit und Atmung begleiten die Übungen, so entsteht ein liebevoller Raum für Veränderungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine leichte Decke.

Termine: Montag, 1.+ 2. Kurs 09. April 2018 Kurs-Nr. 948 / 2018
Montag, 1.+ 2. Kurs September 2018 Kurs-Nr. 949 / 2018
Gebühr: Euro 93,00.
Zeit: 1. Kurs 18.00 Uhr, 2. Kurs 19.30 Uhr im TSF-SportCenter (Forum), 10 Treffen, je einmal pro Woche 75 Minuten.

A. Augustin

Termin: Freitag, 20. April 2018, 17.15-18.45 Uhr. 10 Treffen je einmal pro Woche 75 Minuten im TSF-SportCenter (Forum)
Gebühr: Euro 93,00. Kurs-Nr. 1206 / 2018

S. Overfeldt

3. Hit-Training - Intervalltraining (Änderung möglich)



Dieses Intensive kombiniertes Ausdauer- und Muskeltraining im Intervall, fordert viele Muskeln und lässt überschüssiges Körperfett schmelzen.

Termine: Donnerstags, 11. Januar 2018 Kurs-Nr. 301 / 2018
Donnerstag, April 2018 Kurs-Nr. 302 / 2018
Zeit: 18.30-19.30 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (TSF-Halle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten. Gebühr: Euro 70,-

C. Blücher