

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. Durch die Verbindung von konzentrierter Körperarbeit und Atmung in fließenden Bewegungsabläufen können die Kursteilnehmer ein neues Körperbewusstsein mit positiver innerer Balance entwickeln.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Socken u. Jacke

Termine: Montag, 25. September 2017 Kurs-Nr. 814 / 2017
Montag, 08. Januar 2018 Kurs-Nr. 815 / 2017

Zeit: 17.30 Uhr, Kursort: Stadthalle-Turnhalle
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.

Gebühr: Euro 75,-

Sabine Becker

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.

Kurstag: Mittwochs **Einstieg jederzeit möglich!** Kurs-Nr. 1101/ 2017

Zeit: 18.00-19.00 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (Sporthalle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 55 Minuten.

Beginn: 13. September 2017, Termine sind fortlaufend

Gebühr: Euro 70,00

Sofia Hirsch

10. Bewegen statt schonen



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 mit positiver innerer Balance.

Kurstag: Montags **Einstieg jederzeit möglich!** Kurs-Nr. 1007 / 2017

Zeit: 9.40-11.00 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (Sporthalle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 75 Minuten.

Gebühr: Euro 47,00 bzw. Euro 57,00 für Gäste

Alba Maccarone

9. Standfest und Stabil

Kurs Standfest und Stabil beginnt am Montag, 16. Oktober 2017

Betrifft Kurse 1, 2, 7 und 8

Ab September bieten wir statt 10 Treffen, 13 Treffen an - das verkürzt die Zeit zum Kursbeginn im Folgejahr. Gebühr wird anteilig erhoben.

Turn- und Sportfreunde Ditzingen 1893 e.V.



TSF-Kurse 2017/18

Gesundheitssport für ALLE

Pluspunkt Urkundenübergabe an unsere Kursleiterinnen durch die Turngau Vorsitzende



- Fit im Alltag
- Fit und Gesund
- Bewegen statt schonen
- Hatha Yoga
- Wassergymnastik
- Fit ab 50
- Beckenbodentraining
- Standfest und Stabil
- Pilates
- Zumba 

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 11/2017

1. Fit im Alltag



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, 11. September 2017 Kurs-Nr. 147 / 2017
Montag, 08. Januar 2018 Kurs-Nr. 148 / 2018
Zeit: 8.30-9.30 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (Sporthalle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.
Gebühr: Euro 57,00

Alba Maccarone

2. Fit und Gesund



Forever 40 !

Unter dem Aspekt wollen wir die physischen Gesundheitsressourcen, wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und auch Entspannung stärken. In den Übungsstunden arbeiten wir mit Musik und dem Einsatz von Kleingeräten. Auch sportliche Trends werden mit einbezogen.

Termine: Montags **Einstieg jederzeit möglich !** Kurs-Nr. 248 / 2017
Zeit: 11.00-12.00 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (Sporthalle)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.
Gebühr: Euro 47,00 bzw. Euro 57,00 für Gäste

Alba Maccarone

Termine: Mittwoch, 11. September 2017 Kurs-Nr. 730 / 2017
Mittwoch, 10. Januar 2018 Kurs-Nr. 731 / 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, 11. September 2017 Kurs-Nr. 434 / 2017
Montag, 08. Januar 2018 Kurs-Nr. 435 / 2018
Zeit: 18/19 oder 20 Uhr, StadtBAD Ditzingen, Hohenstaufenstraße
12 Treffen, je einmal pro Woche 45 Minuten.
Gebühr: Euro 75,00 zuzüglich Eintrittsgeld.

O. Berning-Sembach

5. Fit ab 50



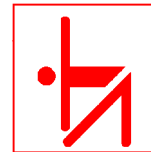
Der Kurs “Fit ab 50” ist ein Bewegungsangebot für Erwachsene. Die Kernziele des Kurses sind die Stärkung der körperlichen Kernkompetenzen und die Freude an Sport und Bewegung.

Inhalte:
Mobilität und Kraft trainieren, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern und erhalten.

Termine: Montag, September 2017 Kurs-Nr. 430 / 2017
Montag, Januar 2018 Kurs-Nr. 431 / 2018
Zeit: 17.30 Uhr, Kurs im TSF-SportCenter (Forum)
10 Treffen, je einmal pro Woche 60 Minuten.
Gebühr: Euro 63,00

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, 12. September 2017 Kurs-Nr. 630 / 2017
Dienstag, 09. Januar 2018 Kurs-Nr. 631 / 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

Katrin Egeler

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. Die Stunde ist so ausgelegt, dass der Geist langsam zur Ruhe kommt und das Körperbewußtsein geschult wird. Aufmerksamkeit und Atmung begleiten die Übungen, so entsteht ein liebevoller Raum für Veränderungen.

Yoga bedeutet Meditation in Bewegung. Sie werden eingeladen Kraft und Freude zu schöpfen, aus dem Moment heraus. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine leichte Decke.**

Termine: 1.+ 2. Kurs 11. September 2017 Kurs-Nr. 946 / 2017
1.+ 2. Kurs 08. Januar 2018 Kurs-Nr. 947 / 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.

Anette Augustin

Termin: Freitag, 12. Januar 2018, 17.15-18.45 Uhr. 10 Treffen
je einmal pro Woche 75 Minuten im TSF-SportCenter (Forum)
Gebühr: Euro 93,00. Kurs-Nr. 1204 / 2017

Steffi Overfriedt