

KURSPROGRAMM Frühjahr 2019

– Turnverein Ichenheim 1911 e. V. –



GYM WELT 

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Unsere Kursleiterinnen

Silvia Siegenführ

Yogalehrerin, Yoga Alliance



Christiane Lukas

DTB-Trainerin Pilates



Katrin Altmann

Zumba Instructor



Karin Neurath

Übungsleiter "Sport in der Prävention"



Annika Drescher

Sport- und Gesundheitstrainer



Susanne Hermann

Übungsleiter Fitness



Vanessa Pagel

Jumping Fitness Instructor



Annette Trunkenbolz

DTB-Kursleiterin BIB



Kursangebot

Im **Frühjahr 2019** bieten wir folgende Kurse an:

- Yoga Anfänger und Aufbau
- Yoga Specials
- Pilates und
- Faszientraining mit der Pilatesrolle
- Zumba
- Outdoor FIT
- Gesundheitskurs für Männer
- Babys in Bewegung
- FitIn 2019
- **NEU: JUMPING FITNESS**

Auch als Nichtmitglied können Sie an unseren Kursen teilnehmen. Unsere gut ausgebildeten Kursleiterinnen freuen sich auf Sie!

Anmeldebedingungen:

Die Teilnahme an den Kursen geschieht auf eigene Verantwortung. Die Kurse stellen keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung dar. Eventuelle Einschränkungen der körperlichen oder seelischen Belastbarkeit sollten vorher mitgeteilt und ärztlich abgeklärt sein. Für eventuell verursachte Schäden kommt jeder selbst auf. Die Leistung bzw. der Verein als Leistungsanbieter wird mit der Unterschrift zur Kursanmeldung von den Haftansprüchen freigestellt.

Yoga Anfänger



Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) Tiefenentspannung und Meditation angestrebt wird.

Sorgfältig aufeinander abgestimmte Stunden zum Erlernen der Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen führen dich langsam zu mehr Körperbewusstsein, Entspannung und Gelassenheit.

Dieser Kurs ist eine ideale Möglichkeit mit Yoga zu beginnen.

Kursbeginn:	Montag, 14.01.2019
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Ort:	Riedsporthalle Ichenheim (Spiegelsaal)
Kursdauer:	10 Termine á 90 Min.
Kursleitung:	Silvia Siegenführ
Kursgebühr:	50,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim) 80,00 EUR (Nichtmitglieder)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke.

Info: Eine zweite Kursrunde wird Anfang April starten.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Silvia Siegenführ, Yogalehrerin

Tel. 07807 3301

E-Mail: silvia-tvi@t-online.de

Yoga Aufbau



Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) Tiefenentspannung und Meditation angestrebt wird.

Bisher erlernten Körperhaltungen werden fließend miteinander verbunden und durch bewusste Atmung vertieft. Neue Körperhaltungen sowie neue Meditations- und Entspannungstechniken kommen hinzu.

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die schon 1-2 Anfängerkurse besucht haben, oder über fundierte Yogakenntnisse verfügen.

Dienstag-Kurs

Kursbeginn: Dienstag, 15.01.2019

Uhrzeit: 16.45 - 18.15 Uhr

Freitag-Kurs

Kursbeginn: Freitag, 18.01.2019

Uhrzeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Ort: Riedsporthalle Ichenheim (Spiegelsaal)

Kursdauer: 10 Termine á 90 Min.

Kursleitung: Silvia Siegenführ

Kursgebühr: 50,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim)
80,00 EUR (Nichtmitglieder)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke.

Info: Eine zweite Kursrunde wird jeweils Anfang April starten.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Silvia Siegenführ, Yogalehrerin

Tel. 07807 3301

E-Mail: silvia-tvi@t-online.de

Yoga-Specials



Das Yoga-Angebot für individuelle Bedürfnisse

Unser bestehendes Kursprogramm möchten wir gerne mit verschiedenen Workshops ergänzen.

Themen:

- Yoga in der Schwangerschaft
- Rückbildungsyoga
- Hormonyoga
- Yin Yoga
- Vinyasa Yoga
- ...und mehr

Die wechselnden Workshops werden immer freitags von 16:00 -17:30 Uhr im Spiegelsaal der Riedsporthalle Ichenheim angeboten.

Genauere Infos gibt es bald:

Thema, Termin und Dauer wird jeweils frühzeitig über unsere Homepage, über Facebook und über das VK-Blatt veröffentlicht.

Sie möchten sich vorab informieren?

Silvia Siegenführ, Yogalehrerin

Tel. 07807 3301

E-Mail: silvia-tvi@t-online.de

Pilates



Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise wird der Rücken gestärkt und die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

Achtung: Die Pilates-Kurse sind bereits ausgebucht. Folgend die Termine zur Information.

Einsteiger-Kurs

Kursbeginn: Donnerstag, 17.01.2019

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Fortgeschrittenen-Kurs

Kursbeginn: Donnerstag, 17.01.2019

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Riedsporthalle Ichenheim (Spiegelsaal)

Kursdauer: 10 Termine á 60 Min.

Kursleitung: Christiane Lukas

Kursgebühr: 30,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim)
50,00 EUR (Nichtmitglieder)

Bequeme und warme Sportkleidung wird empfohlen.
Zum Kurs bitte 2 kleine Handtücher mitbringen.

Sie haben Fragen?

Christiane Lukas

Tel. 0151 / 20136030 (ab 18.30 Uhr)

E-Mail: christiane-tvi@web.de

Faszientraining mit der Pilatesrolle



Jeder liest es, jeder hört es: Faszientraining.

Faszien formen, unterstützen, halten....sie können eine aufrechte Körperhaltung spannungsvoll unterstützen oder aber Fehlhaltungen fixieren und damit Bewegungen und Versorgen einschränken. Mit dem Pilatesstraining werden bereits seit Jahren die Faszien trainiert.

Es ist daher ein perfektes Präventionsprogramm, das dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bereits Vorkenntnisse im Pilates haben.

Kursbeginn:	Freitag, 18.01.2019
Uhrzeit:	20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Riedsporthalle Ichenheim (Spiegelsaal)
Kursdauer:	10 Termine á 60 Min.
Kursleitung:	Christiane Lukas
Kursgebühr:	30,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim) 50,00 EUR (Nichtmitglieder)

Bequeme und warme Sportkleidung wird empfohlen.

Zum Kurs bitte 2 kleine Handtücher mitbringen.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Christiane Lukas

Tel. 0151 / 20136030 (ab 18.30 Uhr)

E-Mail: christiane-tvi@web.de

Zumba



ZUMBA ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Es verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen.

ZUMBA-Kurse sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Kursbeginn:	Dienstag, 08.01.2019
Uhrzeit:	19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	Langenrothalle Ichenheim
Kursdauer:	10 Termine á 60 Min.
Kursleitung:	Katrin Altmann
Kursgebühr:	30,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim) 50,00 EUR (Nichtmitglieder)

Für Zumba Fitness eignet sich bequeme Kleidung und Sportschuhe. Bitte Trinken und Handtuch mitbringen.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Katrin Altmann

E-Mail: zumba.ichenheim@gmx.de

Outdoor-FIT



Natur, Spaß, das andere Fitnessstraining

Raus aus der stickigen Luft vieler Sporthallen und Fitnesscenter und rein in die freie Natur. OUTDOOR-FIT bietet Fitnessorientierten neue Erfahrungen und einen Motivationschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichem und dadurch niemals langweiligem Trainingsprogramm.

Der Kurs ist für Teilnehmer die eine gewisse Grundlagenfitness haben und gerne mit anderen gemeinsam in einer Gruppe trainieren, Spaß an abwechslungsreicher Bewegung haben und sich einem herausfordernden Training stellen wollen. Dieses Training ist eine ideale Mischung aus Ausdauer-, Kraft-, und Koordinationstraining mit anschließendem Stretching.

Das erwartet Sie

Zirkeltraining, HerzKreislauftraining, Funktionelles Training: Training mit dem Körpergewicht.

Kursbeginn:	Freitag, 15.03.2019
Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
Treffpunkt:	Riedsporthalle Ichenheim
Kursdauer:	10 Termine á 60 Min.
Kursleitung:	Karin Neurath
Kursgebühr:	30,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim) 50,00 EUR (Nichtmitglieder)

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Karin Neurath

Tel. 07807 / 2769

E-Mail: neurath.karin@t-online.de

Gesundheitskurs für Männer



Der Kurs unterteilt sich in zwei verschiedene Bereiche, wobei diese im wöchentlichen Wechsel stattfinden.

5 x Pilates mit Christiane Lukas

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule angesprochen werden. Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, verleiht die Trainingsmethode dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Dadurch wird der Rücken auf schonende Weise gestärkt und die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

5 x Herz-Kreislauf-Ausdauertraining und Kraffelemente mit Susanne Hermann

Intervalle aus Kraft-Herz-Kreislauf und dynamischen Übungen verbinden sich zu einem Ganzkörpertraining. Durch die Übungen werden Kraft, Ausdauer und Flexibilität miteinander verbunden. Mit dem Fokus auf die Gesundheit sind Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung sowie Stressabbau positive Effekte dieses Trainings.

Kursbeginn:	Freitag, 18.01.2019
Uhrzeit:	18.50 - 19.50 Uhr
Ort:	Riedsporthalle Ichenheim (Spiegelsaal)
Kursdauer:	10 Termine á 60 Min.
Kursleitung:	Christiane Lukas und Susanne Hermann
Kursgebühr:	30,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim) 50,00 EUR (Nichtmitglieder)

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Christiane Lukas

Tel. 0151 / 20136030 (ab 18.30 Uhr)

E-Mail: christiane-tvi@web.de

Babys in Bewegung - mit allen Sinnen



Unter diesem Motto bieten wir ein spezielles Angebot für Eltern mit Kinder im ersten Lebensjahr (ab der 12.Woche) an. Sie lernen auf spielerische Art und Weise Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes entsprechen. Das Ziel ist es, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Baby Spaß macht. Dies stärkt die Beziehung von Eltern und Kind. Bei allen Aktionen ist es uns wichtig, die Kinder zu fördern, ohne sie zu überfordern!

Gemeinsames Erleben und Bewegen, Streichelmassagen, Bewegungsanregungen, Singen, Bewegungsspiele und Einsatz von Spielmaterialien, aber auch individuelle Fragen und aktuelle Themen haben in diesem Kurs einen Platz.

Kursbeginn: Dienstag, 08. Januar 2019

Modul 1 für Babys **3 - 6 Monate**: 10:15 - 11:30 Uhr
(geboren: August, September und Oktober 2018)

Modul 2 für Babys **6 - 9 Monate**: 09:15 - 10:15 Uhr
(geboren: Juni und Juli 2018)

Ort: Riedsporthalle Ichenheim (Spiegelsaal)

Kursdauer: 8 Termine á 75 Min.

Teilnehmer: min. 6 Paare, max. 10 Paare

Kursleitung: Annette Trunkenbolz

Kursgebühr: 30,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim)
50,00 EUR (Nichtmitglieder)
Die Mitgliedschaft bezieht sich auf das Baby.

Ein Frühchen-Kind bitte für den eigentlich errechneten Geburtstermin anmelden!

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Annette Trunkenbolz, DTB-Kursleiterin BIB

Tel. (0 78 24) 66 16 04

E-Mail: annette-tvi@gmx.de

FitIN 2019



Starte sportlich in das Jahr 2019, straffe und forme deinen Körper und mache dich richtig fit – mit unserem Kurs „FitIN 2019“!

Von Bauch-Beine-Po bis hin zum High-Intensity-Interval-Training (HIIT) ist für jeden was dabei – egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi.

Die Kurse spezialisieren sich hauptsächlich auf Kraft-, Intervall- und Herz-Kreislauf-Training, sodass Dein Körper bestmöglich in die Kalorien- und Fettverbrennung gelangen kann und Du schnellstmöglich Deine Ziele erreichen kannst! Für alle unter 35 Jahre, die sich gerne bewegen.

Kursbeginn:	1. Kurs: Freitag, 11.01.2019 2. Kurs: Freitag, 15.03.2019
Uhrzeit:	20.15 - 21.00 Uhr
Ort:	Evangelischer Kindergarten Ichenheim (Im Grün 5)
Kursdauer:	8 Termine á 45 Min.
Kursleitung:	Annika Drescher
Kursgebühr:	25,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim) 40,00 EUR (Nichtmitglieder)

Wir empfehlen, passende Sportklamotten anzuziehen. Bitte bringen Sie saubere Turnschuhe, ein Handtuch und genügend zum Trinken mit.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Annika Drescher, Fitnesstrainerin

E-Mail: AnnikaDrescher@yahoo.de

NEU: Jumping Fitness



Jumping Fitness ist ein Ganzkörpertraining und zählt zu den neuen Varianten des Ausdauertrainings. Auch wenn das schwerelose "Springen" nicht anstrengend erscheint, ist das Spiel mit der Schwerkraft für unsere Muskulatur extrem fordernd. Sie muss ein Vielfaches des eigenen Körpergewichts stemmen. Mehr als 400 Muskeln sind bei einem Jumping Fitness Workout im Einsatz. Dabei steht nicht nur die Kalorienverbrennung, sondern auch die Stärkung sämtlicher großer Muskelgruppen, sowie der Tiefenmuskulatur im Vordergrund. Ebenso wird der Stoffwechsel angeregt und die eigene Ausdauerfähigkeit verbessert. Jumping Fitness eignet sich darüber hinaus hervorragend zum Auspowern nach einem stressigen Tag und bietet dabei ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Jumping Fitness ist grundsätzlich für jeden geeignet, unabhängig vom Fitnessstand, dem Alter oder Gewicht. Wichtig ist, auf seine eigenen Fähigkeiten zu achten und seine Grenzen zu kennen. Jeder kann seine eigene Intensität bestimmen und so in der Gruppe beim Jumping Fitness trainieren.

Kursbeginn:	Donnerstag, 03.01.2019
Uhrzeit:	Kurs 1: 16.30 - 17.30 Uhr Kurs 2: 17.45 - 18.45 Uhr
Ort:	Riedspthalle Ichenheim (Spiegelsaal)
Kursdauer:	8 Termine á 60 Min.
Kursleitung:	Vanessa Pagel
Kursgebühr:	40,00 EUR (Mitglieder des TV Ichenheim) 65,00 EUR (Nichtmitglieder)

Bitte Sportschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Vanessa Pagel

Tel. 0176-28735550

E-Mail: vanessa-tvi@web.de

Geschenkidee



Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk zu Weihnachten oder einem Geburtstag? Unser **Kursgutschein** ist immer eine gute Idee!

Den Gutschein können Sie sich für für alle angebotenen Kurse ausstellen lassen. Melden Sie sich einfach bei dem jeweiligen Kursleiter.

Quellenangabe der verwendeten Bilder:

- Sportler, der sich draußen dehnt (Deckblatt und Seite 10)
designed by Freepik
- Frauen beim Yoga ((Deckblatt und Seiten 4-6):
designed by Tirachard - Freepik.com
- Frau bei Pilatesübung (Seiten 7-8): designed by Nensuria - Freepik.com
- Frauen beim Tanzen (Seite 9): designed by Prostooleh - Freepik.com
- Mann, der Liegestütze macht (Seite 11): designed by Freepik
- Frau mit Kettlebells (Seite 13): designed by Senivpetro - Freepik.com
- Geschenkkon (Seite 15): designed by Freepik

Immer informiert!

Auf unserer Homepage www.turnverein-ichenheim.de sowie auf **Facebook** und **Instagram** findet Ihr allgemeine Informationen über den Turnverein Ichenheim und über das aktuelle Kursangebot.

Außerdem bleiben Sie mit den neuesten Informationen aus dem Sportbereich, sowie den nächsten Terminen immer informiert. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Besucht unsere **Homepage**

www.turnverein-ichenheim.de



Folgt uns auf **Facebook**

www.facebook.com/TurnvereinIchenheim



Folgt uns auf **Instagram**

[@tvichenheim](https://www.instagram.com/tvichenheim)