

TuS Hügelsheim - Abt. Turnen

Kursprogramm

Ab September 2018

GYMWELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Der TuS Hügelsheim ist Mitglied der GYMWELT und bietet – neben den regulären Vereinsangeboten - auch im Herbst 2018 wieder Gesundheits- und Fitnesssportkurse an. Die Kurse richten sich an Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder. Vereinsmitglieder profitieren von den vergünstigten Kursgebühren. Ebenso gibt es Ermäßigungen für jugendliche Teilnehmer. Eine vorherige Anmeldung für diese Kurse ist erforderlich. Weitere Informationen – auch zu den regelmäßigen Vereinsübungsstunden – findet ihr unter www.tushuegelsheim.de.

Wir hoffen, dass unser Kursangebot wieder von vielen Interessierten angenommen wird.

Sport für junge Mütter

NEU

Raus aus dem Alltag! Jetzt tu ich "WAS" für mich.

Endlich auch einmal morgens Sport treiben, wenn die Kinder im Kindergarten oder in der Schule sind... und die ganz Kleinen dürfen sogar mitkommen.

8 Wochen kümmern wir uns mit Übungen für den Bauch, den Rücken, die Hüften, die Beine und den Po um unsere Kraft und unsere Ausdauer. Wir werden jede Menge Kalorien verbrennen und den Fettpölsterchen an den Kragen gehen. Der Kurs ist für alle Mütter geeignet. Für diejenigen, die schon fit sind, aber auch für diese, die es noch werden wollen.

Beginn: **ab Freitag, 21. September 2018**

Umfang: 8 Stunden jeweils freitags

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss

Kursleitung: Nathalie Siegel

Kursgebühr: Vereinsmitglieder 16 Euro - Nichtmitglieder 40 Euro



Aqua-Gymnastik / Aquarobic – Dieser Kurs findet jetzt im Herbst ausnahmsweise montags statt!

Aqua-Gymnastik ...

- ... ist Sport im Wasser, der Spaß macht.
- ... ist ein Ganzkörpertraining für alle: für Mann und Frau, für jung oder älter
- ... sind Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers, die den Körper straffen und Gelenke und die Wirbelsäule entlasten.
- ... ist ein Training, das die Muskeln kräftigt und das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt.
- ... wird unterstützt durch Geräte und Musik und ist ein kurzweiliges und effektives Fitnessprogramm.

Beginn: **ab Montag, 24. September 2018**

Umfang: 10 Stunden, jeweils montags

Uhrzeit: 18.15 – 19.15 Uhr

Ort: Schwimmbad der Theodor-Heuss-Schule in Baden-Baden, Rheinstr. 42

Kursleitung: Julia Fortmeier, Sport- und Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: Vereinsmitglieder 30 Euro * - Nichtmitglieder 50 Euro * * inkl. Eintritt

Mindestteilnehmer 15 Personen, Höchstteilnehmer 25 Personen



Fit in den Tag

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt und dehnt die Muskeln und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Dieses gesundheitsorientierte Fitnessstraining richtet sich nach dem Trainingsstand der Gruppe und gibt Anregungen für das Weiterüben zuhause. Ideal auch für alle, die nach längerer Zeit wieder mit Sport beginnen wollen.

Beginn: **ab Dienstag, 25 September 2018**

Umfang: 10 Stunden jeweils dienstags

Uhrzeit: 08.00 – 09.00 Uhr

Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss

Kursleitung: Annerose Schmidhuber

Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20 Euro - Nichtmitglieder 30 Euro



„Aktives Älterwerden“ - Gymnastik für Ältere

Altersgerechte Gymnastik und ein schonendes, aber effektives Herz-Kreislauftraining steht im Mittelpunkt dieses Kurses, der sich ganz speziell an die Älteren richtet. Die Übungen werden in der Bewegung, im Stehen und im Sitzen ausgeführt; wir verzichten auf Übungen im Liegen. Ein vielseitiges Übungsangebot und das gemeinsame Üben in der Gruppe soll allen Teilnehmern Spaß an der Bewegung vermitteln.

Beginn: **ab Dienstag, 25. September 2018**
Umfang: 10 Stunden jeweils dienstags
Uhrzeit: 09.15 – 10.15 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss
Kursleitung: Annerose Schmidhuber
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20 Euro - Nichtmitglieder 30 Euro



Cross Fitness

CrossTraining ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert und zwar mit traditionellen, unkomplizierten Übungen, die in Form von Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining bewältigt werden. Dieses Training ist für Sportler geeignet, die ihr eigenes Leistungsvermögen gerne einmal testen möchten und dabei auch an ihre Leistungsgrenze gehen wollen - für Männer und Frauen, für Jugendliche und Erwachsene, gleich welchen Alters.

Beginn: **ab Montag, 01. Oktober 2018**
Umfang: 10 Stunden jeweils montags
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim
Kursleitung: Julia Fortmeier, Instructorin CrossTraining
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20 Euro - Nichtmitglieder 50 Euro



Zumba® und Latino

Zumba® ist ein einzigartiges Tanz- und Fitnessprogramm, das in den 90-er Jahren in Kolumbien entwickelt wurde und sich zwischenzeitlich auch bei uns großer Beliebtheit erfreut. Durch leicht erlernbare Schrittkombinationen auf mitreißende Rhythmen entsteht ein effektives Tanz-Workout, das für jedes Alter und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Neben Zumba ist in zwei Kursstunden Latino-Dance angesagt. Im Mittelpunkt dieses speziellen Ganzkörpertrainings steht die Freude am Tanzen und der Spaß an der Bewegung.

Beginn: **ab Dienstag, 02. Oktober 2018**
Umfang: 10 Stunden jeweils dienstags
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle
Kursleitung: Melanie Falk- lizenzierte Zumba-Trainerin – und Carmen Rieger
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20 Euro - Nichtmitglieder 50 Euro



Qi Gong – Schnupperstunde

In einer Schnupperstunde besteht die Gelegenheit diese bereits sehr alte, sanfte und heilsame Bewegungskunst aus China kennenzulernen. Qi Gong zeichnet sich aus durch fließende Bewegungen mit meditativen Elementen und bewusstem Atmen, sowie durch viele bildhafte, inspirierende Übungen.

am **Donnerstag, 11. Oktober 2018**
Uhrzeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle
Kursleitung: „Qi-Gong Dieter“ – Horst-Dieter Stengel
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 2 Euro - Nichtmitglieder 5 Euro



Anmeldung für alle Kurse bitte an

Annerose Schmidhuber
Rheinstr. 20, 76549 Hügelsheim
Tel: 07229 / 181712 Fax: 07229 / 181711
E-Mail: Annerose.Schmidhuber@tushuegelsheim.de