

TuS Hügelsheim - Abt. Turnen

Kursprogramm

Ab Januar 2019



Der TuS Hügelsheim ist Mitglied der GYMWELT und bietet – neben den regulären Vereinsangeboten - auch im Jahr 2019 wieder Gesundheits- und Fitnesssportkurse an.

Die Kurse richten sich an Mitglieder, als auch an Nichtmitglieder. Vereinsmitglieder profitieren von den vergünstigten Kursgebühren. Eine vorherige Anmeldung für diese Kurse ist erforderlich.

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

Und gleich nach den Weihnachtsferien geht es auch schon los!

Mama Fit

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, 11. Januar 2019**
Umfang: 10 Stunden jeweils freitags
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim
Kursleitung: Nathalie Siegel, Sportwissenschaftlerin und Personal-Trainerin
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20 Euro - Nichtmitglieder 50 Euro



Cross Fitness

Das neue 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, 14. Januar 2019**
Umfang: 8 Stunden jeweils montags
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim
Kursleitung: Julia Fortmeier, Instructorin CrossTraining
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 16 Euro - Nichtmitglieder 40 Euro



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, 15. Januar 2019**
Umfang: 15 Stunden jeweils dienstags
Uhrzeit: 08.00 – 09.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss
Kursleitung: Annerose Schmidhuber, Übungsleiterin
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 30 Euro - Nichtmitglieder 45 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, 15. Januar 2019**
Umfang: 15 Stunden jeweils dienstags
Uhrzeit: 09.15 – 10.15 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss
Kursleitung: Annerose Schmidhuber, Übungsleiterin
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 30 Euro - Nichtmitglieder 45 Euro



Selbstbehauptungskurs für Frauen – ab 16 Jahre

Ziel des Selbstbehauptungskurses ist es, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen der Frauen zu stärken und ihnen im Umgang mit unangenehmen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Die Teilnehmerinnen lernen in Theorie und Praxis Grundlagen der Eigensicherung, Selbstbehauptung und der Selbstverteidigung.

Termin: **Freitag, 18. Januar 2019** 17.00 – 20.00 Uhr und
Samstag, 19. Januar 2019 09.00 – 12.30 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss
Kursleitung: Roland Herr, Einsatztrainer der Polizei Baden-Württemberg, Konfliktberater
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 30 Euro – Nichtmitglieder 50 Euro
Teilnehmerzahl: Mindestens 8 Teilnehmerinnen, höchstens 14 Teilnehmerinnen

NEU !

Aqua-Gymnastik / Aquarobic

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 durch Musik und ist somit ein kurzweiliges und effektives Fitnessprogramm.

Beginn: **ab Dienstag, 05. Februar 2019**
Umfang: 12 Stunden, jeweils dienstags
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 36 Euro * - Nichtmitglieder 60 Euro * * inkl. Eintritt
Mindestteilnehmer 10 Personen, Höchstteilnehmer 20 Personen



Schnupperkurs YOGA

Yoga zum Kennenlernen.

In diesem neuen Angebot lernen die Teilnehmer die klassischen Körperhaltungen des Yoga kennen, entwickeln Körperbewusstsein, kräftigen die Körperfunktionen und erfahren Atem- und Entspannungstechniken. Es wird im Stand, als auch auf der Matte gearbeitet und die Übungen werden teilweise durch den Einsatz von Hilfsmitteln (Yogagurte, Yogaklötze) unterstützt.

Beginn: **ab 15. März 2019**
Umfang: 5 Stunden freitags
Uhrzeit: 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss
Kursleitung: Rosi Waldvogel, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, DTB Yogalehrerin
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 10 Euro - Nichtmitglieder 25 Euro

NEU !

Powerkurs „Fit in den Frühling“

Sechs Stunden voller Power: Sechs ganz unterschiedliche Stunden mit verschiedenen Trainerinnen und unterschiedlichen Fitness Themen – aber alle mit Kampfansage gegen die überflüssigen Pfunde. Lasst euch überraschen!

Beginn: **ab Montag, 25. März 2019**
Umfang: 6 Stunden jeweils montags
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim
Kursleitung: qualifizierte Trainerinnen
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 12 Euro - Nichtmitglieder 30 Euro



Zumba®

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 Latino-Rhythmen entsteht ein effektives Tanz-Workout, das für jedes Alter und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Im Mittelpunkt dieses speziellen Ganzkörpertrainings steht die Freude am Tanzen und der Spaß an der Bewegung.

Beginn: **ab Dienstag, 26. März 2019**
Umfang: 10 Stunden jeweils dienstags
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim
Kursleitung: Melanie Falk, lizenzierte Zumba-Trainerin
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20 Euro - Nichtmitglieder 50 Euro



Termin vormerken

Fitnessabend für alle

am Mittwoch, 29. Mai 2019

(Abend vor dem Feiertag Christi Himmelfahrt)

ab 19.00 Uhr

in der Schwarzwaldhalle Hügelsheim

An diesem Abend können alle interessierten Männer und Frauen – auch Jugendliche und Kinder – egal ob Vereinsmitglied oder nicht - in unsere Sport- und Fitnessangebote hineinschnuppern und aktiv mitmachen.

Weitere Informationen folgen.

Weitere Kurse sind in Vorbereitung.

Anmeldung für alle Kurse bitte an
Annerose Schmidhuber
Rheinstr. 20, 76549 Hügelsheim
Tel: 07229 / 181712 Fax: 07229 / 181711
E-Mail: Annerose.Schmidhuber@tushuegelsheim.de

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Darüber hinaus bietet der TuS Hügelsheim selbstverständlich auch **viele verschiedene Übungsstunden für Vereinsmitglieder jeden Alters** an. Die Informationen dazu können der Homepage unter www.tushuegelsheim.de entnommen werden.