

# TuS Hügelsheim - Abt. Turnen

## Kursprogramm

### Ab Mai 2019



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.

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



---

## Fitnessabend für alle

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.

**am Mittwoch, 29. Mai 2019** (Abend vor dem Feiertag Christi Himmelfahrt)  
**ab 20.00 – 21.30 Uhr**  
**in der Schwarzwaldhalle Hügelsheim**

Die Teilnehmer erwartet ein Überraschungspaket mit vier Trainerinnen, unterschiedlichen Fitnessgeräten und einem abwechslungsreichen Ablauf des Abends. Mehr wird nicht verraten. Lasst euch einfach überraschen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringt – wenn vorhanden – eure Gymnastikmatte mit.

**Wir freuen uns auch euch alle.**

---

## YOGA

Nach einem sehr erfolgreichen Schnupperkurs wird dieses Angebot jetzt auch fortgesetzt. Die Teilnehmer lernen 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 17. Mai 2019  
**Umfang:** 7 Stunden freitags und zwar  
17. Mai – 31. Mai – 7. Juni – 28. Juni – 5. Juli – 12. Juli - 26. Juli.  
**Uhrzeit:** Kursstunde 1: 17.30 – 18.45 Uhr  
Kursstunde 2: 19.00 – 20.15 Uhr  
**Ort:** Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss  
**Kursleitung:** Rosi Waldvogel, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, DTB Yogalehrerin  
**Kursgebühr:** Vereinsmitglieder 14 Euro - Nichtmitglieder 35 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.

In diesem Kurs werden wir nicht ausschließlich in der Halle trainieren, sondern – je nach Wetterlage - auch raus in die freie Natur gehen.

Beginn: **ab Dienstag, 21. Mai 2019**  
Umfang: 8 Stunden jeweils dienstags und zwar  
21. Mai – 28. Mai – 04. Juni – 11. Juni - 25. Juni – 02. Juli – 09. Juli – 16. Juli  
Uhrzeit: 08.00 – 09.00 Uhr  
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Treffpunkt wird jeweils bekanntgegeben  
Kursleitung: Annerose Schmidhuber, Übungsleiterin  
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 16 Euro - Nichtmitglieder 24 Euro

## Cross Fitness - Outdoor

Der Kurs dieses funktionalen und athletischen Ganzkörpertrainings findet nicht in der Halle, sondern – je nach Wetterlage – draußen an unterschiedlichen Orten statt. Neben Kraft und Ausdauer wird 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, 27. Mai 2019**  
Umfang: 6 Stunden jeweils montags und zwar am:  
27. Mai – 03. Juni – 24. Juni – 01. Juli – 08. Juli – 15. Juli  
Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr  
Ort: Treffpunkt: Schwarzwaldhalle Hügelsheim  
Kursleitung: Julia Fortmeier, Instructorin CrossTraining  
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 12 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, 04. Juni 2019**  
Umfang: 6 Stunden jeweils dienstags und zwar  
04. Juni – 11. Juni - 25. Juni – 02. Juli – 09. Juli – 16. Juli  
Uhrzeit: 09.15 – 10.15 Uhr  
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss  
Kursleitung: Annerose Schmidhuber, Übungsleiterin  
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 12 Euro - Nichtmitglieder 18 Euro



## Männer-Fit - Schnupperkurs

Nun sind die Männer dran.

Vier Stunden funktionelles Krafttraining für den gesamten Körper. Ebenso stehen leichte bis mittlere Ausdauerheiten, sowie ausgiebiges Dehnen auf dem Programm. Der Kurs richtet sich an alle jungen und junggebliebenen Männer, die Spaß an der Bewegung und am Sport in der Gruppe haben.

Beginn: **ab Sonntag, 30. Juni 2019**  
Umfang: 4 Stunden jeweils sonntags und zwar am:  
30. Juni – 07. Juli – 14. Juli – 21. Juli  
Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr  
Ort: Ontariorhalle Hügelsheim  
Kursleitung: Nathalie Siegel und Julia Fortmeier  
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 8 Euro - Nichtmitglieder 20 Euro

