

TuS Hügelsheim - Abt. Turnen

Kursprogramm

Ab Januar 2020



Der TuS Hügelsheim ist Mitglied der GYMWELT und bietet – neben den regulären Vereinsangeboten - auch im Jahr 2020 wieder Gesundheits- und Fitnesssportkurse an.

Hier einige wichtige Hinweise:

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. Diese **muss schriftlich** erfolgen.

Es reicht eine formlose schriftliche Anmeldung per Mail an

Annerose.Schmidhuber@tushuegelsheim.de

oder über die Homepage der Turnabteilung des TuS Hügelsheim unter **www.tushuegelsheim.de** .

Die Teilnehmerzahl in den einzelnen Kursen ist begrenzt. Es zählt der Eingang der schriftlichen Anmeldung.

Bei den Angeboten **Aqua-Fitness und Yoga** werden wieder zwei Kursstunden hintereinander angeboten. Bitte bei der Anmeldung angeben, welche Kurszeit bevorzugt wird.

Änderungen vorbehalten!

Mama Fit

Raus aus dem Alltag! Ich tu etwas für mich und zwar morgens wenn die Kinder im Kindergarten oder in der Schule sind. Und die ganz Kleinen, die dürfen sogar mitkommen.

Mit Übungen für den Bauch, den Rücken, die Hüften, die Beine und den Po kümmern wir 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 Donnerstag, 16. Januar 2020**
Umfang: 10 Stunden - 16. Jan., 23. Jan., 30. Jan., 06. Feb., 13. Feb.,
05. März, 12. März, 19. März, 26. März, 02. April
Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim
Kursleitung: Nathalie Siegel
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20 Euro - Nichtmitglieder 50 Euro



YOGA

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

Beginn: **ab Freitag, 17. Januar 2020**
Umfang: 10 Stunden - 17. Jan., 24. Jan., 31. Jan., 07. Feb., 14. Feb., 21. Feb., 28. Feb.,
06. März, 20. März, 27. März,
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 20 Euro - Nichtmitglieder 50 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, 21. Januar 2020**
Umfang: 15 Stunden - 21. Jan., 28. Jan., 04. Feb., 11. Feb., 18. Feb., 03. März, 10. März, 17. März, 24. März, 31. März, 21. April, 28. April, 05. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 26. Mai
Uhrzeit: 08.00 – 09.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss
Kursleitung: Annerose Schmidhuber
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, 21. Januar 2020**
Umfang: 15 Stunden - 21. Jan., 28. Jan., 04. Feb., 11. Feb., 18. Feb., 03. März, 10. März, 17. März, 24. März, 31. März, 21. April, 28. April, 05. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 26. Mai
Uhrzeit: 09.15 – 10.15 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim – Übungsraum im Obergeschoss
Kursleitung: Annerose Schmidhuber
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 30 Euro - Nichtmitglieder 45 Euro



Aqua-Fitness

Aqua-Gymnastik ...

- ... ist ein effektives Fitnessprogramm mit Geräten und zu Musik, das Spaß macht.
- ... ist ein Ganzkörpertraining für alle: für Mann und Frau, für jung oder älter.
- ... sind Bewegungen im Wasser, 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.

Beginn: **ab Dienstag, 21. Januar 2020**
Umfang: 10 Stunden - 21. Jan., 28. Jan., 04. Feb., 11. Feb., 18. Feb., 03. März, 10. März, 17. März, 24. März, 31. März
Uhrzeit: Kursstunde 1: 17.30 – 18.30 Uhr
Kursstunde 2: 18.45 - 19.45 Uhr
Ort: Schwimmbad der Theodor-Heuss-Schule in Baden-Baden, Rheinstr. 42
Kursleitung: Julia Fortmeier, Sport- und Gymnastiklehrerin und Vertretung
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 30 Euro * - Nichtmitglieder 60 Euro * * inkl. Eintritt



Gleich im Anschluss an diesen Aquakurs gibt es nach den Osterferien im April 2020 die Möglichkeit nochmals einen Folgekurs über 5 Stunden zu buchen.

Umfang: 5 Stunden - 21. April, 28. April, 05. Mai, 12. Mai, 19. Mai
Uhrzeit: Je nach Anzahl der Anmeldungen wird es eine oder zwei Kurszeiten
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 15 Euro * - Nichtmitglieder 30 Euro * * inkl. Eintritt

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 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, 28. Januar 2020**
Umfang: 10 Stunden - 28. Jan., 04. Feb., 11. Feb., 18. Feb., 03. März, 10. März,
17. März, 24. März, 31. März, 07. April
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle
Kursleitung: Magdalena Cuellar - lizenzierte Zumba-Trainerin (Vertretung für Melanie Falk)
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20 Euro - Nichtmitglieder 50 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.

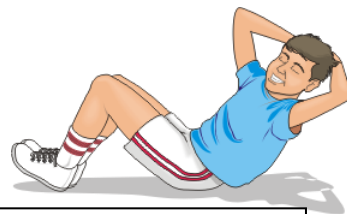
Beginn: **ab Montag, 10. Februar 2020**
Umfang: 5 Stunden – 10. Feb., 17. Feb., 02. März, 09. März, 16. März
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schwarzwaldhalle Hügelsheim
Kursleitung: Julia Fortmeier, Instructorin CrossTraining
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 10 Euro - Nichtmitglieder 25 Euro

Männer-Fit

Nun sind die Männer dran.

Fünf Stunden funktionelles Krafttraining für den gesamten Körper. Ebenso stehen leichte bis mittlere Ausdauerseinheiten, 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, 08. März 2020**
Umfang: 5 Stunden – 08. März, 15. März, 22. März, 29. März, 05. April
Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr
Ort: Ontariorhalle Hügelsheim
Kursleitung: Nathalie Siegel
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 10 Euro - Nichtmitglieder 25 Euro



Kontaktadresse

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

Wir hoffen, dass unser Kursangebot auch im Jahr 2020 wieder von vielen Interessierten angenommen wird und freuen uns auf eure Anmeldungen.

Weitere Angebote nach Ostern 2020 sind in Planung.