

Tu deinem Leib  
etwas Gutes,  
damit deine Seele  
Lust hat,  
darin zu wohnen.

*Teresa von Ávila*

## **KURSSTAFFELN FRÜHJAHR, SOMMER, HERBST & WINTER**

Das TSV-Kursprogramm besteht aus verschiedenen zeitlich begrenzten Kursen aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich. Die Kurseinheiten sind jeweils 10 x und werden von geschulten Trainerinnen geleitet.

Kurse können von Mitgliedern und Nichtmitgliedern besucht werden.

Die Kursdauer beträgt zwischen 60 und 90 Minuten.

Viele Kurse werden von Ersatz- und Betriebskrankenkassen auf Antrag nach § 20 SGB bezuschusst. Bitte klären Sie vor Anmeldung zum Kurs die Bezuschussung mit Ihrer Krankenkasse ab.



## **TSV 1899 Benningen e.V.**

Beihinger Straße 70  
71726 Benningen a.N.

E-Mail: [info@tsv1899benningen.net](mailto:info@tsv1899benningen.net)  
[www.tsv1899benningen.net](http://www.tsv1899benningen.net)

# Gesundheitssport KURSPROGRAMM



## **PILATES für Fortgeschrittene**

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig sehen Sie den Unterschied und nach dreißig haben Sie einen neuen Körper.“

*Joseph Pilates*

jeweils 10 x 60 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

### **montags**

19.15 Uhr – 20.15 Uhr, Susanne Heim

### **donnerstags**

18.45 Uhr – 19.45 Uhr, Ute Krause

## **GESUNDHEITSTRAINING**

### **sanft & effektiv**

Stillstand – so heißt der größte Feind unseres Rückens. Gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen etc. vorbeugen. Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

jeweils 10 x 75 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

### **dienstags**

18.00 Uhr – 19.15 Uhr, Susanne Heim

19.30 Uhr – 20.45 Uhr, Susanne Heim

### **mittwochs**

18.45 Uhr – 20.00 Uhr, Ute Krause

Auch mit Einsatz des Flexibars.

## **FITDANCE**

Nach lateinamerikanischer und internationaler Musik werden Tanzbewegungen zu einem inspirierten Tanz-Fitness-Workout zusammengestellt. Das muskelformende Ganzkörpertraining fühlt sich durch den hohen Spaßfaktor überhaupt nicht nach einem anstrengenden Workout an!!!

jeweils 10 x 60 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

### **freitags**

19.00 Uhr – 20.00 Uhr, Melissa Aranzulla

## **STEP-AEROBIC mit Kräftigung am Morgen**

Von einem gelenkschonenden Workout mit Step-Aerobic profitiert der ganze Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper nach fetziger Musik ist nach einigen Wochen die Ausdauer sowie die Koordination deutlich verbessert. Anschließende Kräftigung mit Hantel / Theraband runden den Fitnessvormittag ab.

jeweils 10 x 90 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

### **dienstags**

9.15 Uhr – 10.45 Uhr, Susanne Heim

## **FUNCTIONAL-FITNESS**

Bei diesem kurzen, intensiven Intervall-Workout geht man in einer relativ kleinen Zeitspanne bis an die persönliche Grenze. Es werden Muskelgruppen angesprochen, von denen man vorher bisher keine Ahnung hatte!!

Die Trainingseinheit besteht aus einem Warm-up, einer Herz-Kreislauf-Einheit, Intervalltraining und einem Cool-down – eine sehr abwechslungsreiche Stunde (Tabata, DeepWork, etc.)!

jeweils 10 x 60 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

### **mittwochs**

20.15 Uhr – 21.15 Uhr, Susanne Heim

Der härteste  
Schritt zu Fitness  
ist der erste.  
Nimm ihn jetzt!

*Heather Montgomery*