

T S F G s c h w e n d

Kursprogramm

September -Dezember 26



Runter vom Sofa!

Fit und gesund durch
das Jahr mit den Turn- und
Sportfreunden Gschwend!

Kursangebot ab 17. September 2026:

Bauch - Beine - Po mit Schwerpunkt "gesunder Rücken"

Wann? donnerstags von 18.00-18.45 Uhr

Wo? Mehrzweckhalle (ab Dezember Gemeindehalle)

Mitbringen: eine Matte (Yoga Matte), Trinken

Ganzkörpertraining

Wann? donnerstags von 18.45-19.30 Uhr

Wo? Mehrzweckhalle (ab Dezember Gemeindehalle)

Mitbringen: eine Matte (Yoga Matte), Trinken

Wie kann ich an den Kursen der TSF teilnehmen?

Für die Teilnahme an unserem Kursprogramm müssen über die Geschäftsstelle sogenannte **8er-Karten** gekauft werden. Diese Karte ist personalisiert, berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen und wird pro Teilnahme abgestempelt. Es ist also nicht nötig, sich für einen Kurs zu entscheiden oder anzumelden.

30€ für Vereinsmitglieder

50€ für Nichtmitglieder

Für alle angebotenen Kurse sind Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und etwas zu trinken mitzubringen.

**Karten & Bestell-
formular erhältlich
unter:**



gs@tsf-gschwend.de



www.tsf-gschwend.de

Runter vom Sofa! Ran an den Speck!

Schnupperwoche beim TSF Kursprogramm

Schnuppertag am 17. September

Neues Runde, neues Glück! Schnuppertag bei den Turn- und Sportfreunden Gschwend!

Gemeinsam macht Sport am meisten Spaß.

Am 17.09 kann das Kursprogramm kostenlos getestet werden. Teilnehmer/innen, die bereits eine Kurskarte haben, trainieren in dieser Woche gratis.

Die neue Kursleiterin der TSF Gschwend stellt sich vor.

Hallo Zusammen,

viele kennen mich vielleicht schon, mein Name ist Rebekka Schober, ich bin 19 Jahre alt und komme aus Gschwend.

Seit meiner Kindheit bin ich bei den TSF aktiv und habe dort viele Jahre geturnt. Zurzeit mache ich eine Ausbildung zur Physiotherapeutin, wodurch ich mich intensiv mit Bewegung, Gesundheit und dem menschlichen Körper beschäftige. Des Weiteren war Trainingswissenschaft und das Leiten von Fitnesskursen ebenso Teil meiner Ausbildung.

Mein Ziel ist es, dass alle Spaß an der Bewegung haben, herausgefordert werden und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun.

Sport und Bewegung sind schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens. Deshalb freue ich mich sehr, diese Kurse leiten zu dürfen und meine Begeisterung zur Bewegung mit euch zu teilen.

8er Karten erwerben

Für die Teilnahme an unserem Kursprogramm müssen über die Geschäftsstelle sogenannte 8er Karten gekauft werden. Diese Karte berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen und werden pro Teilnahme abgestempelt. Es ist also nicht nötig, sich für einen Kurs zu entscheiden oder anzumelden.

Der Preis für eine 8er Karte beträgt 30€ für Mitglieder und 50€ für Nichtmitglieder.

Karten erhältlich unter:

gs@tsf-gschwend.de

Kursbeschreibungen:

Bauch - Beine - Po mit Schwerpunkt "Gesunder Rücken": donnerstags, 18:00 – 18:45 Uhr

In diesem Kurs erwartet euch ein abwechslungsreiches Training mit dem Schwerpunkt Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur sowie einem gesunden und kräftigen Rücken.

Zu Beginn jeder Stunde starten wir mit einer kurzen Aufwärmphase, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Muskulatur auf das Training vorzubereiten.

Im Hauptteil trainieren wir gezielt die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po. Ergänzend führen wir Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur durch. Dabei stehen eine stabile Körperhaltung, eine kräftige Wirbelsäule sowie die Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Mittelpunkt.

Abgerundet wird jede Stunde durch Dehn- und Mobilisationsübungen, damit der Körper entspannt und sicher regenerieren kann.

Die Übungen finden überwiegend auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht statt.

Ganzkörpertraining: donnerstags, 18:45 – 19:30 Uhr

Der Kurs ist als Intervalltraining (Tabata-Prinzip) aufgebaut. Das bedeutet, dass sich kurze Belastungsphasen mit Erholungsphasen abwechseln. Dadurch wird nicht nur die Muskulatur effektiv gekräftigt, sondern auch die Ausdauer verbessert.

Jede Übung kann individuell angepasst werden. Zu jeder anspruchsvolleren Übung zeige ich eine einfachere Alternative, so können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in ihrem eigenen Tempo mitmachen.

Die Übungen finden überwiegend auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht statt.