

Wie kann ich an den Kursen der TSF teilnehmen? Einfach 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 der Turn- und Sportfreunde Gschwend und 40€ für Nichtmitglieder.

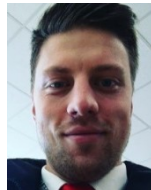
Karten und Bestellformular erhältlich unter:

www.tsf-gschwend.de

gs@tsf-gschwend.de

Neuer Kursleiter der TSF Gschwend stellt sich vor:

Mein Name ist Timo Vögele, 29 Jahre alt und wohne in Schwäbisch Hall.



Von 2017 - 2020 habe ich an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement Fitnessökonomie studiert und mit dem Bachelor abgeschlossen. 2020 kamen Lizenzen und Fortbildungen im Group-Fitness Bereich hinzu, 2021 die Fortbildungen in der Rehabilitation und Orthopädie. Seit Anfang 2022 bin ich geschulter Rehasport-Trainer. Beruflich tätig war ich in den Fitnessstudios in Gschwend und Gaildorf.

Ich freue mich über zahlreiche bekannte und neue Gesichter in meinen Kursen. Für Fragen und Informationen zu den Kursen stehe ich gerne per Mail unter timo.voegele@gmx.net zur Verfügung.

HIIT - high intensity interval training

Beim HIIT-Training wechseln sich hochintensive Trainingsblöcke mit aktiven Pausen ab, 40 – 45 Sekunden intensive Belastung gefolgt von 15-20 Sekunden leichte Belastung durch Bewegung oder Pausen. Der Ablauf der Trainingseinheit erfolgt oft in Form eines Zirkels mit jeweils 1-3 Sätzen. Zu Beginn werden alle Übungen durch den Trainer vorgemacht und erklärt. Beim HIIT Training werden meistens Übungen eingesetzt, die mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln (Bällen, Hanteln, Seile oder mit Gewichten) durchzuführen sind.

Material:

Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

Zielgruppe

Personen mit mind. leichter Trainingserfahrung (Studio, Breitensport) ab 16 Jahren

Kursleiter:

Timo Vögele

Kursbeginn:

Kurs 1 ab Donnerstag, 12. Januar 2023 (8 Termine)

19.50 - 20.35 Uhr

ab dann immer wöchentlich, außer in den Ferien

Kurs 2 ab Donnerstag, 16. März 2023 (8 Termine)

19.50 - 20.35 Uhr

ab dann immer wöchentlich, außer in den Ferien

Ort: Gemeindehalle Gschwend

TSF Gschwend

Kursprogramm Januar – Mai 2023



Runter vom Sofa!

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

www.tsf-gschwend.de

www.tsf-gschwend.de

www.tsf-gschwend.de



„Fit for Life“

Beim ‚Fit for life‘ Training konzentrieren wir uns auf das Training der Muskelgruppen von Bauch, Beine und Po. Die Figur soll an den Beinen gestrafft und im Bauch und Po- Bereich fest und knackig werden. Der Coach leitet während des Trainingsablaufs die Übungen an und erklärt diese.

Material:

Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

Zielgruppe:

Frauen und Männer ab 14 Jahren

Kursleiter:

Timo Vögele

Kursbeginn:

Kurs 1 ab Montag, 09. Januar 2023 (8 Termine)

18.00 - 18.45 Uhr

ab dann immer wöchentlich, außer in den Ferien

Kurs 2 ab Montag, 13. März 2023 (8 Termine)

18.00 - 18.45 Uhr

ab dann immer wöchentlich, außer in den Ferien

Ort: Mehrzweckhalle Gschwend

www.tsf-gschwend.de



„Functional-Training“

Diese Trainingsart beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Die Trainingseinheit erfolgt in Form eines Zirkels, bei dem zu Beginn alle Übungen durch den Trainer demonstriert werden.

Die Belastung kann individuell auf die einzelnen Teilnehmer abgestimmt werden. Beim ‚Functional‘-Training werden meistens Übungen eingesetzt, die mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Hilfsmitteln durchzuführen sind. Im ‚Functional‘-Bereich sollen nicht wie beim gerätegestützten Training die Übungen geführt werden, sondern alltagsorientiert sein und somit auf Übungen im offenen System beziehen. Durch ein solches Training werden häufige Fehlhaltungen im Alltag durch die intermuskuläre Koordination verbessert. Die intermuskuläre Koordination ist das Zusammenspiel mehrerer Muskeln in einem gezielten Bewegungsablauf. Übungen im ‚Functional‘-Bereich, sind Seilspringen, Wandsitzen, Burpees, oder Liegestützen aller Art.

Material:

Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

Zielgruppe: Frauen und Männer - Einsteiger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Kursleiter: Timo Vögele

Kursbeginn:

Kurs 1 ab Montag, 09. Januar 2023 (8 Termine)

18.50 - 19.35 Uhr

ab dann immer wöchentlich, außer in den Ferien

Kurs 2 ab Montag, 13. März 2023 (8 Termine)

18.50 - 19.35 Uhr

ab dann immer wöchentlich, außer in den Ferien

Ort: Mehrzweckhalle Gschwend

www.tsf-gschwend.de



„Rücken fit“

Beim ‚Rücken-fit‘ Training wird die Muskulatur um die Wirbelsäule gestärkt und gekräftigt, sodass wieder mehr Mobilität vorhanden ist und wieder mehr Bewegungsabläufe möglich sind. Das Ziel des Kurses ist es, die Rückenmuskulatur aufzubauen und zu stärken. Dies wirkt präventiv gegen Rückenschmerzen und sorgt dafür, dass sich bestehende Schmerzen im Rücken verbessern bzw. Krankheiten und gewisse körperliche Einschränkungen nicht verschlimmern. Der Trainer leitet während des gesamten Trainings die Übungen an, gibt Anweisungen und kontrolliert die Bewegungsausführung.

Material:

Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

Ziel des Trainings:

Vorbeugung von Wirbelsäulenerkrankungen, Linderung akuter Rückenbeschwerden, Mobilisierung des Rückens

Kursleiter: Timo Vögele

Kursbeginn:

Kurs 1 ab Donnerstag, 12. Januar 2023 (8 Termine)

19.00 - 19.45 Uhr

ab dann immer wöchentlich, außer in den Ferien

Kurs 2 ab Donnerstag, 16. März 2023 (8 Termine)

19.00 - 19.45 Uhr

ab dann immer wöchentlich, außer in den Ferien

Ort: Gemeindehalle Gschwend

www.tsf-gschwend.de