



Gemeinsam. Sport. Leben.

Kursangebot 2. Halbjahr 2019



TV Sersheim
Schlossstraße 23
74372 Sersheim
info@tvsersheim.de

Öffnungszeiten
Dienstag 17:00 - 18:30
Donnerstag 17:00 - 18:30
Tel. 07042 / 26 07 480

Vorstand
Gerd Kurfiß
Marco Vogel
Claudia Girke (Kassier)

Kreissparkasse Ludwigsburg
DE56 6045 0050 0008 8020 80
SOLADES1LBG
Steuer Nr.: 55 099 / 0167 2

Kursübersicht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag			Start 09:30 Uhr Radtreff Sport- und Kulturhalle Kurs-Nr.: 160419 Kurs: Apr. - Sep.	09:00 - 10:00 Uhr Yoga blauer Saal Kurs-Nr.: 190919 Kursstart: 19.09.19	
					10:15 - 11:15 Uhr Fit bis ins hohe Alter Gymnastikhalle Kurs-Nr.: 230919 Kursstart: 13.09.19
			11:30 - 12:15 Uhr Bauch – Beine- Baby Gymnastikhalle Kurs-Nr.: 170919 Kursstart: 11.09.2019	10:00 - 11:00 Uhr Bewegen statt schönen Rücken-Aktiv Gymnastikhalle Kurs-Nr.: 210919 Kursstart: 12.09.19	
Nachmittag / Abend		15:30 - 16:30 Uhr Bewegen statt schönen Rücken-Aktiv Gymnastikhalle Kurs-Nr.: 120919 Kursstart: 10.09.2019			
	17:00 - 18:00 Uhr Yoga blauer Saal Kurs-Nr.: 100919 Kursstart: 16.09.19	16:45 - 17:30 Uhr Spiel – Sport – Spaß für Kinder ab 5 Jahre Gymnastikhalle Kurs-Nr.: 130919 Kursstart: 10.09.19			
	18:05 - 19:05 Uhr Yoga blauer Saal Kurs-Nr.: 110919 Kursstart: 16.09.19	17:50 - 18:50 Uhr Fit bis ins Hohe Alter Gymnastikhalle Kurs-Nr.: 140919 Kursstart: 10.09.19		Start 18:00 Uhr Radtreff Sport- und Kulturhalle Kurs-Nr.: 220419 Kurs: Apr. - Sep.	
		19:00 - 20:15 Uhr Walkingtreff Gymnastikhalle Kurs-Nr.: 150419 Kurs: Apr. - Okt	20:00 - 21:00 Uhr Yoga blauer Saal Kurs-Nr.: 180919 Kursstart: 18.09.19		
	Zur Ruhe kommen und Entspannen Kurs-Nr. 151119 19:30—20:45 Uhr blauer Saal				

Stand: 06/2019



Gemeinsam. Sport. Leben.

Gaumeisterschaften Gerätturnen männlich



Liebe Vereinsmitglieder und Freunde des TVS,
wir laden euch recht herzlich zu den diesjährigen

**Gaumeisterschaften im Gerätturnen männlich
am 17. November 2019
in der Sport- und Kulturhalle in Sersheim ein.**

Wir freuen uns gemeinsam mit den Turnern der TG Ingersheim-Sersheim auf einen spannenden und erfolgreichen Wettkampf. Die Veranstaltung wird bewirtet durch die Sparte Gerätturnen.

Sportangebot für unsere Mitglieder im Bereich Freizeitsport



Gemeinsam. Sport. Leben.

Aerobic Mix ab 14 Jahren

Übungszeiten: Donnerstag, 18:30 bis 19:45 Uhr,
Gymnastikhalle

Übungsleiter: Kerstin Rehm

Aktivgruppe für Frauen

Übungszeiten: Dienstag, 09:00 bis 10:00 Uhr,
Gymnastikhalle

Übungsleiter: Ingrid Gänzle

Fitgymnastik

Übungszeiten: Mittwoch, 20:15 bis 21:30 Uhr,
Gymnastikhalle

Übungsleiter: Linda Authenrieb

Fitgym mit Kids

Übungszeiten: Montag, 09:30 bis 10:30 Uhr,
Gymnastikhalle

Übungsleiter: Simone Stuhlhofer

Seniorengymnastik

Übungszeiten: Freitag, 14:45 bis 15:45 Uhr,
Gymnastikhalle

Übungsleiter: Ingrid Gänzle

Badminton

Übungszeiten bis 16 Jahre Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Gymnastikhalle

ab 16 Jahren Dienstag, 20:00 bis 22:00 Uhr
Gymnastikhalle

Jederfrau/Jedermann

Übungszeiten: Mittwoch, 20:00 bis 22:00 Uhr
Sport- und Kulturhalle

Übungsleiter: Achim Mozer

Liebes Mitglied und Freund des Gesundheitssports im TV Sersheim,



Gemeinsam. Sport. Leben.

mit diesem Programmheft wollen wir einen Überblick über unser Gesundheitsport-Angebot verschaffen und zum Mitmachen einladen!

*„Aktiv und bewegt sein – lebenslang fit bleiben –
ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellen“*

Bereits seit vielen Jahren wird der Turnverein Sersheim mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Dieses Gütesiegel steht für besondere Gesundheitssport Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen.

Viele Kurse werden von Krankenkassen auf Antrag nach § 20 SGB bezuschusst. Bitte kläre vor Buchung des Kurses die Bezuschussung mit Deiner Krankenkasse.

Unsere Gesundheitskurse beinhalten eine harmonische Mischung aus Bewegung und Entspannung und tragen somit auch zur Aufrechterhaltung einer gesunden und sportlichen Lebensweise bei.

Teilnahmeberechtigt sind alle Menschen, die Spaß an der Bewegung haben egal ob Mitglied oder Nichtmitglied!

Die Kurse finden bei einer Teilnahme ab 8 Personen statt und umfassen jeweils 10 Übungsstunden, die einmal wöchentlich, außer in den Schulferien stattfinden. Eine Teilnahmebestätigung erfolgt nicht. Sollte der Kurs nicht stattfinden oder bereits ausgebucht sein, wird man benachrichtigt.

Bitte komme zu den Kursen in bequemer Kleidung mit Sportschuhen, bringe ein Handtuch und evtl. eine Decke mit.



Bewegen statt schonen Rücken-Aktiv



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

Ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sensomotorische Kräftigungsübungen als auch der Aspekt der Stressbewältigung ist in den Kursstunden integriert. In den 10 Kurseinheiten verbessern die Teilnehmer ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 120919 (Sep)
Termin: 10 x dienstags, von 15:30 bis 16:30 Uhr
Kursbeginn: Dienstag, 10. September 2019

Kurs-Nr.: 210919 (Sep)
Termin: 10 x donnerstags, von 10:00 bis 11:00 Uhr
Kursbeginn: Donnerstag, 12. September 2019

Kursort: Gymnastikhalle, Sportgelände Sersheim

Kosten: Mitglieder 20 Euro
Nichtmitglieder 40 Euro

Kursleiter: Karin Geske
Telefon: 0157 / 37967252
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Zertifikat „Bewegen statt schonen“,
„Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“,
„Fit und Gesund“, „Fit ins Hohe Alter“

Sportangebot für unsere Mitglieder Im Bereich Gesundheitssport



Gemeinsam. Sport. Leben.

Aktiv durch Fitness

Übungszeiten: Freitag, 20:00 bis 21:15 Uhr,
Gymnastikhalle

Übungsleiter: Karin Geske

Bauch - Beine - Po und Rückenfitness

Übungszeiten: Mittwoch, 20:15—21:15 Uhr,
Sport- und Kulturhalle

Übungsleiter: Karin Geske

Fitnessgymnastik

Übungszeiten: Mittwoch, 09:00 - 10:00 Uhr & 10:15 - 11:15 Uhr
Freitag, 09:00 –10:00 Uhr
Gymnastikhalle

Übungsleiter: Karin Geske

Fit in den Tag

Übungszeiten: Montag, 9:00 Uhr
Treffpunkt Gymnastikhalle

Übungsleiter: Karin Geske



Radtreff der AOK



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

Wir sind eine bunt zusammen gewürfelte Gruppe von jung bis älter. Unser Programm besteht aus Touren von 25-55 km pro Abend und Tagestouren von unterschiedlicher Länge. Der Mittwochstermin ist besonders fürs gemütliche, gesellige Genussradeln gedacht.

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 160419
Termin: mittwochs, um 9:30 Uhr
Kurszeitraum: April bis September

Kurs-Nr.: 220419
Termin: donnerstags, um 18:00 Uhr
Kurszeitraum: April bis September

Treffpunkt: Sport- und Kulturhalle Sersheim

Kosten: Mitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder 20 Euro (10er Karte)

Kursleiter: Uwe Bechtle



Sport - Spiel - Spaß Für Kinder ab 5 Jahren



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

Die vielseitige Bewegungsförderung verfolgt das Ziel, die allgemeine Bewegungsentwicklung zu fördern und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern. In überschaubarer Gruppengröße soll eine spielerische Förderung von Haltung, Koordination, Geschicklichkeit und Gleichgewicht erfolgen. Motivierende Materialien sollen das Kind zur Selbsttätigkeit anregen und ihm Freude, vor allem aber Spaß an der Bewegung vermitteln. Zum Abschluss stehen kleine Spiele und Entspannung auf dem Programm.

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 130919 (Sep)
Termin: 10 x dienstags, von 16:45 bis 17:30 Uhr
Kursbeginn: Dienstag, 10 September 2019
Kursort: Gymnastikhalle, Sportgelände Sersheim

Kosten: Mitglieder 10 Euro
Nichtmitglieder 20 Euro

Kursleiter: Karin Geske
Telefon: 0157 / 37967252
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Zertifikat „Bewegen statt schonen“,
„Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“,
„Fit und Gesund“, „Fit ins Hohe Alter“



Fit bis ins hohe Alter



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

Fit bis ins hohe Alter ist ein Bewegungskurs, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht mehr ausgeübt werden, verkümmern – insbesondere im Alter. Bewegung im Alter ist eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbstständig, fit und gesund leben zu können. Der Kurs läuft über einen Zeitraum von 12 Wochen.

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 140919 (Sep)
Termin: 10 x dienstags, von 17:50 bis 18:50 Uhr
Kursbeginn: Dienstag, 10. September 2019

Kurs-Nr.: 230919 (Sep)
Termin: 12 x freitags, von 10:15 bis 11:15 Uhr
Kursbeginn: Freitag, 13. September 2019

Kursort: Gymnastikhalle, Sportgelände Sersheim

Kosten: Mitglieder 20 Euro
Nichtmitglieder 40 Euro

Kursleiter: Karin Geske
Telefon: 0157 / 37967252
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Zertifikat „Bewegen statt schonen“,
„Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“,
„Fit und Gesund“, „Fit ins Hohe Alter“

Walkingtreff



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

Das Ziel von Walking mit dem Schwerpunkt Ausdauer ist es, die körperliche und geistige Funktion zu verbessern. Durch Walking wird das Herz-Kreislaufsystem leistungsfähiger, das Immunsystem stärker, die Körperhaltung insgesamt besser und der Blutdruck lässt sich nachweislich senken.

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 150419

Termin: dienstags, von 19:00 bis 20:15 Uhr
Kurszeitraum: April bis Oktober
Kursort: Gymnastikhalle, Sportgelände Sersheim

Kosten: Mitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder 20 Euro (10er Karte)

Abzeichen: Walkingabzeichen am Dienstag, 23. Juli 2019

Kursleiter: Karin Geske
Telefon: 0157 / 37967252
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Zertifikat „Bewegen statt schonen“,
„Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“,
„Fit und Gesund“, „Fit ins Hohe Alter“



Das mach ich nur für mich Zur Ruhe kommen und Entspannen



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

Auf dem Programm stehen progressive Muskelentspannung und Fantasiengeschichten zur Verbesserung des seelischen Wohlbefindens und der Entspannungsfähigkeit. Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

Massage mit dem Igelball, Massagerollern und Rückenmassage stehen auch auf dem Programm.

Der Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die sich ruhig aber dennoch aktiv entspannen möchten.

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 151119
Termin: 10 x dienstags, von 19:30 bis 20:30 Uhr
Kursbeginn: Dienstag, 06. November 2019

Kursort: Blauer Saal, Sport- und Kulturhalle Sersheim

Mitzubringen: Yoga oder Gymnastikmatte, Handtuch, Decke

Kosten: Mitglieder 20 Euro
Nichtmitglieder 40 Euro

Kursleiter: Karin Geske
Telefon: 0157 / 37967252
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Zertifikat „Bewegen statt schonen“,
„Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“,
„Fit und Gesund“, „Fit ins Hohe Alter“

Bauch - Beine - Baby



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

Im Mittelpunkt steht das Stärken von Rückenmuskeln, Übungen für den Beckenboden, sowie das Kräftigen von Armen, Beinen und Po. Der Kurs soll helfen, sanft wieder fit zu werden und gleichzeitig sinnvoll Zeit mit dem Baby zu verbringen. Das Baby wird in das Fitnessprogramm und die anschließende Entspannung mit eingebunden.

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 170919 (Sep)

Termin: 10 x mittwochs, von 11:30 bis 12:15 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 11. September 2019
Kursort: Gymnastikhalle, Sportgelände Sersheim

Kosten: Mitglieder 20 Euro
Nichtmitglieder 40 Euro

Kursleiter: Karin Geske
Telefon: 0157 / 37967252
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Zertifikat „Bewegen statt schonen“,
„Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“,
„Fit und Gesund“, „Fit ins Hohe Alter“



Yoga am Vormittag



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

Körperübungen (Asanas):

Durch das Üben von einfachen bis fortgeschrittenen Asanas aus dem Hatha-Yoga verbessern wir unser Körpergefühl für Spannkraft, Flexibilität sowie Balance, und erfahren eine Anregung und Entlastung im gesamten Stoffwechselbereich als auch im Nervensystem.

Atemübungen:

Die Yogaübungen werden wir im Sinne einer freien Atmung praktizieren und können dadurch unsere Atemqualität verbessern.

Seelenübungen:

Durch das Ausführen von Seelen- oder Konzentrationsübungen können wir unsere Lebenskräfte mit tieferen seelischen Empfindungen bereichern und dem Leben entspannter begegnen.

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 190919 (Sep)

Termin: 10 x donnerstags, von 9:00 bis 10:00 Uhr
Kursbeginn: Donnerstag, 19. September 2019

Kursort: Blauer Saal, Sport- und Kulturhalle Sersheim

Kosten: Mitglieder 40 Euro
Nichtmitglieder 80 Euro

Kursleiter: Claudia Fritsche
Yogalehrerin (Extern)

Yoga am Nachmittag/Abend



Gemeinsam. Sport. Leben.

Beschreibung:

"Yoga üben ist eine Kunst, ein immer feineres Stimmen unseres Körpers, unseres kostbarsten Instruments."
B.K.S. Iyengar

Yoga üben bedeutet:

In den Asanas (Haltungen) sich erfahren. Erfahren, dass die Asanas Standfestigkeit und Gleichgewicht vermitteln, Elastizität, Ausdauer und Stärke. Das brauchen wir im Leben, im Alltag. Wer aber unbewusst und mechanisch übt, kann keine Veränderung erfahren.

Yoga üben bedeutet auch:

Sich erfahren im Atem, im Kennenlernen des ganz persönlichen Atems, im Erfahren und Erfassen der Atemräume."

Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 100919 (Sep)

Termin: 10 x montags, von 17:00 bis 18:00 Uhr
Kursbeginn: Montag, 16. September 2019

Kurs-Nr.: 110919 (Sep)

Termin: 10 x montags, von 18:05 bis 19:05 Uhr
Kursbeginn: Montag, 16. September 2019

Kurs-Nr.: 180919 (Sep)

Termin: 10 x mittwochs, von 20:00 bis 21:00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 18. September 2019

Kursort: Blauer Saal, Sport- und Kulturhalle Sersheim

Kosten: Mitglieder 20 Euro
Nichtmitglieder 40 Euro

Kursleiter: Birgit Zeeb
Yogalehrerin