

## Kursleiter:

Dieter Baumann

Nordic Walking, Sport in der Natur

Tina Knufmann u. Hanna Letens

Indoor Fitness, Power Fitness

Edmund Baur Seniorenfaustball

Anette Dräger

Body Attack, Herzsport/Diabetes, Seniorengymnastik, Rücken Fit, Reha-Wirbelsäule, Bauch,Beine,Po

Sabine Dräger Seniorengymnastik, Reha-Sport

Esther Grossmann Dehnen und Kräftigen

Bruni Hamann Pilates

Edwin Kiefer

Männerfitness/Männerpower, Sport in der Natur, Seniorengymnastik

Sandra Rosciano Mit Kind fit, Fitnessmix,

Inna Schock Functional Step Mix, Fitnessmix

Tanja Reutter

Fit in den Morgen, Seniorengymnastik, Aktiv bleiben Ü60, Herzsport

Maja Bruns Yoga

Stine Brussig Piloxing

Viola Schanz Fitnessmix

## in Kooperation

Ariane Thal

Zumba

## Präventionskurse

Ihre Gesundheit ist es Ihnen wert. Nutzen Sie den Zuschuss Ihrer Krankenkasse und nehmen Sie an unseren Präventionskursen teil. Unsere Präventionskurse wurden geprüft und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Damit beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen an den Kosten. Wir bescheinigen Ihre regelmäßige Teilnahme nach Beendigung der Maßnahme zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

## Rehabilitationskurse

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheit durch Rehasport zu erhalten. Auf ärztliche Verordnung und Genehmigung durch Ihre Krankenkasse werden Maßnahmen direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet. Formulare erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

## Ziel

Das Ziel unseres Vereins ist es, Sie als Mitglied für unseren Verein zu gewinnen, um Ihre Bewegungsförderung nicht nur im Kurs, sondern nachhaltig auch weiter im Verein anbieten zu können.

## weitere Infos

Geschäftsstelle des TSV Wernau, Herdweg 25.  
Montag von 17.00 – 19.00 Uhr

## Abteilungsleitung

Rolf Korinth

Tel. 07153-37808

Doris Witzig

Tel. 07153-910023

Stand: 01.01.2019



# Prävention Rehabilitation Gesundheitsport



## Kursangebote

Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung. Nicht besuchte Kursstunden können nicht erstattet werden.

**REHABILITATION:**

Herzsport/Diabetes; Reha Bewegungsprogramm;

**PRÄVENTION:**

Rücken Fit; Kräftigen u. Dehnen; Bauch,Beine,Po; Seniorengymnastik; Fit in den Morgen; Männerfitness;

**GESUNDHEITSSPORT:**

Aktiv bleiben Ü60; Fitnessmix; Mit Kind-fit; Senioren Faustball; Zumba; Power Fitness; Pilates; Functional Step Mix; Indoor Sport; Nordic Walking;

<u>MONTAG</u>	<u>DIENSTAG</u>	<u>MITTWOCH</u>	<u>DONNERSTAG</u>	<u>FREITAG</u>
9.00-10.00 Uhr <b>Fitnessmix</b> Sandra Rosciano	9.00-10.00 Uhr <b>Pilates</b> Bruni Hamann	9.00-10.30 Uhr <b>Sport in der Natur</b> Dieter Baumann, Edwin Kiefer	8.00-9.00 Uhr <b>Fit in den Morgen</b> Tanja Reutter	9.00-10.00 Uhr <b>Senioren Faustball</b> Edmund Baur
10.05-11.05 Uhr <b>Mit Kind fit</b> Sandra Rosciano	8.45-9.45 Uhr <b>Seniorengymnastik</b> Tanja Reutter, Edwin Kiefer	10.00-11.00 Uhr <b>Dehnen und Kräftigen</b> Esther Grossmann	9.00-10.00 Uhr <b>Seniorengymnastik</b> Anette Dräger	
15.00-16.00 Uhr <b>Rücken Fit</b> <b>Reha-Wirbelsäulengymnastik</b> Anette Dräger	10.00-11.00 Uhr <b>Seniorengymnastik</b> Tanja Reutter, Edwin Kiefer	17.30-18.30 Uhr 18.30-19.30 Uhr <b>Rücken Fit</b> <b>Reha-Wirbelsäulengymnastik</b> Anette Dräger	10.15-11.15 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b> Anette Dräger	
17.45-18.45 Uhr <b>Aktiv bleiben Ü60 Frauengymnastik</b> Tanja Reutter	16.20-17.30 Uhr <b>Yoga für Senioren</b> Julia von Cube	19.00-20.00 Uhr <b>Pilates</b> Bruni Hamann	15.45-16.45 Uhr <b>Reha-Sport „Sitzgymnastik“</b> Sabine Dräger	
19.00-20.00 Uhr <b>Body Attack</b> Anette Dräger	17.45-18.45 Uhr <b>Piloxing</b> Stine Brussig		17.00-18.00 Uhr <b>Reha-Sport Bewegungsprogramm</b> Sabine Dräger	
	19.00-20.00 Uhr <b>Indoor Fitness</b> Tina Knufmann, Hanna Letens		18.30-19.30 Uhr <b>Herzsport/Diabetes</b> Anette Dräger, Tanja Reutter	20.00-21.30 Uhr <b>Männerfitness/Männerpower</b> Edwin Kiefer
	20.00-21.00 Uhr <b>Fitnessmix</b> Viola Schanz		19.00-20.00 Uhr <b>Seniorengymnastik</b> Sabine Dräger	
	19.00-20.15 Uhr 20.30-21.45 Uhr <b>Hatha Flow Yoga</b> Maja Bruns		19.30-20.30 Uhr <b>Power Fitness</b> Tina Knufmann, Hanna Letens	
			19.30-20.30 Uhr <b>Fitnessmix</b> 20.30-21.30 Uhr <b>Functional Step Mix</b> Inna Schock	
			20.30-21.30 Uhr <b>Zumba</b> Ariane Thal	

RE.=Realschule; T.=Teckschulturnhalle; TG.=Teckschule Gymnastikraum; K.=Kehlenberghalle; NTH.=Neckartalhalle; SSt.=Studio Stadtplatz; M.T.=Musiksaal Teckschule

**Aktuelle NORDIC-WALKING TERMINE bitte beim betreffenden Übungsleiter Dieter Baumann erfragen!**