

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

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

Stand: 01.09.2018

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



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; Sport in der Natur; Body Attack; Yoga; Piloxing;

MONTAG	
9.00-10.00 Uhr Fitnessmix Sandra Rosciano	K.
10.05-11.05 Uhr Mit Kind fit Sandra Rosciano	K.
17.45-18.45 Uhr Aktiv bleiben Ü60 Frauengymnastik Tanja Reutter	K.
19.00-20.00 Uhr Body Attack Anette Dräger	K.

DIENSTAG	
9.00-10.00 Uhr Pilates Bruni Hamann	SSt.
8.45-9.45 Uhr Seniorengymnastik Tanja Reutter, Edwin Kiefer	K.
10.00-11.00 Uhr Seniorengymnastik Tanja Reutter, Edwin Kiefer	K.
17.45-18.45 Uhr Piloxing Stine Brussig	TG.
19.00-20.00 Uhr Indoor Fitness Tina Knufmann, Hanna Letens	TG.
20.00-21.00 Uhr Fitnessmix Viola Schanz	K.
19.45-21.00 Uhr Hatha Flow Yoga Maja Bruns	SSt.

MITTWOCH	
9.00-10.30 Uhr Sport in der Natur Dieter Baumann, Edwin Kiefer	K./NTH.
10.00-11.00 Uhr Dehnen und Kräftigen Esther Grossmann	NTH.
17.30-18.30 Uhr 18.30-19.30 Uhr Rücken Fit Anette Dräger	TG. TG.
19.00-20.00 Uhr Pilates Bruni Hamann	M.T.

DONNERSTAG	
8.00-9.00 Uhr Fit in den Morgen Tanja Reutter	K.
9.00-10.00 Uhr Seniorengymnastik Anette Dräger	K.
10.15-11.15 Uhr Bauch, Beine, Po Anette Dräger	K.
17.00-17.45 Uhr Reha-Bewegungsprogramm Anette Dräger	T.G.
18.30-19.30 Uhr Herzsport/Diabetes Anette Dräger, Tanja Reutter	RE.
19.00-20.00 Uhr Seniorengymnastik Sabine Dräger	T.
19.30-20.30 Uhr Power Fitness Tina Knufmann, Hanna Letens	TG.
19.30-20.30 Uhr Fitnessmix	RE.
20.30-21.30 Uhr Functional Step Mix Inna Schock	RE.
20.30-21.30 Uhr Zumba Ariane Thal	T.

FREITAG	
9.00-10.00 Uhr Senioren Faustball Edmund Baur	K.
20.00-21.30 Uhr Männerfitness/Männerpower Edwin Kiefer	RE.

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!