

# Gesund und Fit

Kursprogramm  
Winter 2013/2014



Stumpfenhof 100  
73207 Plochingen  
Kursinfo:  
Tel: 07153/71785

## Gesund und Fit

Bei allen **Gesund und Fit** Kursen garantieren wir eine optimale Betreuung durch adäquat ausgebildete Fachkräfte. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht und eine kurze Beschreibung der Kursinhalte. Der Einstieg in einen Kurs kann jederzeit erfolgen. Teilnehmen können sowohl Mitglieder des Turnvereins als auch Nichtmitglieder. Kurskarten haben eine Gültigkeit von 6 Monaten. Informationen zu dem laufenden Kursangebot erhalten Sie beim Turnverein Plochingen bei Florian Lecjaks (Tel. 07153/71785 oder per E-Mail: florian.lecjaks@tv-plochingen.de) sowie in unserer Geschäftsstelle (Tel: 07153/82 68 80).

### Fit for Kids

Aufgrund zunehmender körperlicher Defizite bei Kindern und Jugendlichen, führt der Turnverein Plochingen ein gerätegestütztes, funktionelles Krafttraining für Jugendliche im Alter von 13-18 Jahren durch. Ein Gerätetraining bei Jugendlichen empfiehlt sich bei Störungen und Ungleichgewichten der Haltungsmuskulatur, bei und nach Sportverletzungen, zur gezielten und individuellen Reduktion von Übergewicht, aber auch zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Lebensqualität, wobei der soziale Gesichtspunkt nicht ausgeklammert werden soll. Ein Krafttraining mit Jugendlichen muss unter permanenter qualitativer Aufsicht stehen, um Folgeschäden und Überlastungen ausschließen zu können.

**Kursort: Di., 17:30 – 19:00 Uhr,  
Fitnessraum Schafhausäckerhalle  
Kursleiter: B.A. Sportwissenschaftler  
Florian Lecjaks**

Kursgebühr: 23 € / 10er Karte (Mitglied TVP) oder  
40 € / 10er Karte (Nichtmitglieder)

## Body Fit

Body Fit steht für ein geräteunterstütztes, funktionelles und individuell betreutes Krafttraining zum Muskelaufbau mit zusätzlichen Elementen der Beweglichkeit, Koordination, Entspannung und Atemtechnik, welches altersunabhängig betrieben werden kann. Body Fit empfiehlt sich bei Störungen und Ungleichgewichten der Haltungsmuskulatur sowie zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Lebensqualität.

**Kursort: Di. & Do., 9:00 – 10:30 Uhr,  
Fitnessraum Schafhausäckerhalle  
Kursleiter: B.A. Sportwissenschaftler  
Florian Lecjaks**

Kursgebühr: 23 € 10er Karte (Mitglied TVP) oder  
40 € 10er Karte (Nichtmitglieder)

### Aerobic-Mix

In dieser Stunde wollen wir uns intensiv unserem Körper widmen: Außer Atem kommen und schwitzen, kräftigen und dehnen, lockern und entspannen, ein gutes Körpergefühl entwickeln und für 60 Minuten den Alltag hinter uns lassen. Dies alles mit entsprechender Musik - mal flott und fetzig, mal herrlich entspannend. Einfach vorbeikommen und schnuppern!

**Kursort: Fr., 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastiksaal  
Kursleiterin: Inna Schock**

Kursgebühr: 28 € 10er Karte (Mitglied TVP)  
56 € 10er Karte (Nichtmitglieder)



Telefon: 07153 / 71785  
 E-Mail: [kiss@tv-plochingen.de](mailto:kiss@tv-plochingen.de)  
 Homepage [www.tv-plochingen.de](http://www.tv-plochingen.de)  
 Sprechzeiten: Di. 10.30 – 13.30 Uhr  
 & Do., 10.30 – 12.00 Uhr

Träger:  
 Turnverein Plochingen e. V.  
 Geschäftsstelle:  
 Stumpenhof 100  
 73207 Plochingen  
 Tel: 07153 / 826880 Fax: 07153 / 826881  
 E-Mail: [geschaeftsstelle@tv-plochingen.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-plochingen.de)



## Sport im Turnverein Plochingen



Kampfsport



Volleyball



Schwimmen



Handball



Leichtathletik



Tennis



Skigymnastik



Gymnastik

### Weitere Abteilungen:

Basketball, Gesang, Jazztanz, Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Jugendsport, Karate, Kinderturnen, Kindersportschule (KiSS), Leistungsturnen, Minigolf, MVK-Turnen, Tae Kwon Do, Top Fit, Top 50+, Zweiter Weg

## Gesunder Rücken

Dieses Angebot richtet sich an alle, die bereits an einer Rückenproblematik leiden, aber auch an diejenigen, die den Zustand ihrer Wirbelsäule erhalten wollen. Durch gezieltes Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungstraining werden Haltungs- und Verschleißschäden verbessert und kompensiert, um einen langfristigen gesunden und vor allem schmerzfreien Rücken zu gewährleisten.

**Kursort: Fr., 19:30 – 20:30 Uhr,  
 Turnhalle Bismarckstr.  
 Kursleiter: B.A. Sportwissenschaftler  
 Florian Lecjaks**

Kursgebühr: 28 € 10er Karte (Mitglied TVP)  
 56 € 10er Karte (Nichtmitglieder)

## Bauch-Beine-Rückenfit

Ziel des Kurses ist ein ausgewogenes Ganzkörperprogramm mit Musik, welches sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskulatur ansprechen soll. Kräftigung im Bereich Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch Haltungsschulung und Koordinations-übungen ergänzt. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

**Kursort: Di., 9:00 – 10:00 Uhr oder  
 Di., 19:00 – 20:00 Uhr, Turnhalle Esslinger Str.  
 Kursleiterin: Krankengymnastin  
 Petra Erz-Köstler**

Kursgebühr: 28 € 10er Karte (Mitglied TVP)  
 56 € 10er Karte (Nichtmitglieder)