

Gesund und Fit

Kursprogramm 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 (ab 15 Jahren)

Aufgrund zunehmender körperlicher Defizite bei Kindern und Jugendlichen, führt der Turnverein Plochingen ein gerätegestütztes, funktionelles Krafttraining für Jugendliche im Alter von 15-18 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 schnupfern!

**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
 Homepage 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



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**

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