

TSH Kursprogramm ab Januar 2020



Wirbelsäulengymnastik (Inge Jaremenko)

G1 Mittwoch 9.00-10.00 Uhr Start: 15. Januar 2020
G1A Mittwoch 10.00-11.00 Uhr
G2 Mittwoch 18.00-19.00 Uhr

Die Muskeln, Bänder und Sehnen, die der Wirbelsäule den nötigen Halt geben, sollen gelockert, gedehnt und gekräftigt sowie die Beweglichkeit erhalten bzw. verbessert werden. Wir arbeiten mit verschiedenen Kleingeräten wie z. B. Theraband, Schwingstab, Retondoball, Pezziball. Für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten ist dieser Kurs ideal.

Kursgebühr.: Mitglieder 30,00 €, Kurs-Mitglieder 80,00 €

Hatha Yoga (Melanie Brunner)

G4 Montag 9.30 – 10.30 Uhr Start: 13. Januar 2020
G4A Montag 10.30 – 11.30 Uhr

Yoga bedeutet Einheit. Ziel ist es, Geist, Seele und den Körper in Einklang miteinander zu bringen. In diesem Kurs versuchen wir durch sanfte körperliche Übungen sowie Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken zu mehr Vitalität zu kommen. Ebenso möchten wir mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden erreichen.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Yogamatte und wenn sie wünschen eine Decke mit.

Kursgebühr.: Mitglieder 40,00 €, Kurs-Mitglieder 90,00 €

Ashtanga Yoga (Jose Cazon)

G8 Freitag 18.30 – 20.00 Uhr Start: 17. Januar 2020

Ashtanga Yoga ist eine traditionelle, kraftvolle und dynamische Yogaform. In einer festgelegten Abfolge (Serie) gehen die Asanas (Stellungen) dieser Yogaform nahtlos im Fluss des Atems ineinander über. Dadurch sind sie kraftvoll, athletisch und schweißtreibend. Sie formen Deinen Körper und geben Dir Energie für den Alltag.

In diesem Kurs wird die Basic Variante vermittelt.

Kursgebühr.: Mitglieder 40,00 €, Kurs-Mitglieder 90,00 €

Stretching und Faszientraining (Peter Müller)

G6 Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr Start: 15. Januar 2020

Mangelnde Beweglichkeit aufgrund verkürzter Muskeln führt bei vielen Menschen zu Beschwerden im Bereich des Rückens und der großen Gelenke. Dieser Kurs zielt deshalb auf die Verbesserung der Beweglichkeit ab. Alle wichtigen Muskeln und die Muskelfaszien werden mit verschiedenen Übungen gedehnt

Kursgebühr.: Mitglieder 30,00 €, Kurs-Mitglieder 80,00 €

Fitnessstraining für Damen (Peter Müller)

G9 Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr Start: 16. Januar 2020
G9A Montag 20.45 – 21.45 Uhr Start: 13. Januar 2020

In diesem Kurs können unter fachkundiger Anleitung Grundkenntnisse in der Nutzung der Geräte des Fitnessraumes erworben werden. Vielfältige Übungen sollen ohne Überlastung die Kraft verbessern, um ein harmonisch ausgebildetes Muskelkorsett zu erlangen. Durch eingebaute Dehnübungen werden Muskelverkürzungen verhindert.

Kursgebühr.: Mitglieder 30,00 €, Kurs-Mitglieder 80,00 €

TSH Kursprogramm ab Januar 2020



Fascien Dance (Anna Breckner)

G11 Donnerstag 18.15 – 19.15 Uhr

Start: 16. Januar 2020

Hallo knackiger Body! Faszien sind mitverantwortlich für unsere Lebensqualität, halten Körper und Geist gesund und machen beweglich. Gezieltes Training kann Schmerzen lindern, Verletzungen vorbeugen und sorgt dafür, dass du dich fit und dynamisch fühlst.

Bei diesem Workout trainieren wir mit eigenem Körpergewicht oder mit Bällen und Co.- motiviert durch coole Beats.

Gemeinsam holen wir das Maximum aus deinem muskulären Bindegewebe heraus. Du wirst geschmeidiger, dehnbarer und straffer zugleich!

Entdecke deine Leistungsfähigkeit, fordere dich selbst heraus und gehe ans Limit.

Kursgebühr.: Mitglieder 40,00 €, Kurs-Mitglieder 90,00 €

Fascial Fitness (Anca Ott)

G13 Dienstag 8.45 – 10.00 Uhr

Start: 14. Januar 2020

In diesem Kurs erwartet Sie ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Ziel verklebte und Schmerzen bereitende Bindegewebsstrukturen zu lösen, ein gesundes, elastisches, zugleich aber auch reißfestes und widerstandsfähiges Bindegewebe aufzubauen.

Methoden der Eigenmassage und spezielle Beweglichkeits- und Kraftübungen werden ergänzt durch fokussierte Körperwahrnehmung und differenzierte Atemkoordination. Diese helfen Fehlbelastungen zu erkennen, ihnen gezielt entgegen zu wirken und Ihr körperliches wie seelisches Wohlbefinden dauerhaft zu steigern.

Kursgebühr.: Mitglieder 80,00 €, Kurs-Mitglieder 100,00 €

Tai Chi (Annemarie Eißrich-Dannhäuser)

G15 Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Start: 31.03.2020

Gleichgewichtssinn, Merkfähigkeit, Beweglichkeit und Kraft, werden durch langsame sanfte über die Körpermitte gesteuerte Bewegungen trainiert. Durch bewusste Atmung erhalten wir unser Lungenvolumen, beidseitige Ausführung der Übungen nutzt beide Gehirnhälften und durch die Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule wird unsere Körperhaltung gestärkt. Die Asiatischen Bewegungsformen sind ideal bis ins hohe Alter auszuüben.

Kursgebühr.: Mitglieder 20,00 €, Kurs-Mitglieder 60,00 €

Muskelaufbautraining (Peter Müller)

F24 Donnerstag 20.45 – 21.45 Uhr

Start: 16. Januar 2020

In diesem Kurs wird ein gezieltes Muskelaufbautraining unter Berücksichtigung des individuellen Trainingszustandes durchgeführt. Der ganze Körper soll harmonisch gekräftigt werden. Um Muskelverkürzungen zu vermeiden, werden entsprechende Dehnübungen erlernt.

Kursgebühr.: Mitglieder 30,00 €, Kurs-Mitglieder 80,00 €

Pilates Basic (Emilie Daut-Leroy)

F30 Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr

Start: 16. Januar 2020

F32 Mittwoch 19.15 – 20.15 Uhr

Start: 15. Januar 2020

Mit Pilates werden Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht. Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining und trägt zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Körperhaltung bei. Darüber hinaus werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Kleingeräte unterstützen das Training und bringen Variabilität und Spaß.

Kursgebühr.: Mitglieder 40,00€, Kurs-Mitglieder 90,00 €

TSH Kursprogramm ab Januar 2020



Zumba (Lena Leidenberger)

F33 Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Start: 16. Januar 2020

Langweilige Fitnesskurse mit immer denselben eintönigen Schrittfolgen gibt es bei Zumba nicht. Die lateinamerikanischen Rhythmen reißen mit, die Verbindung von Sport und Party ist gelungen. Mit Zumba tanzen Sie Ihre lästigen Pfunde einfach weg und bringen Ihren Körper mit Leichtigkeit wieder in Form. Sie brauchen dafür weder Vorwissen, noch tänzerisches Talent! Probieren Sie es aus, ABER VORSICHT! Suchtgefahr!
Kursgebühr.: Mitglieder 40,00 €, Kurs-Mitglieder 90,00 €

Moderner Kindertanz 5-8 Jahre (Melissa und Laura Schöpp)

K1 Freitag 15.15 – 16.15 Uhr

Start: 17. Januar 2020

Kindertanz fördert tänzerische Fähigkeiten wie Kraft, Koordination, Balance, Feinmotorik und Bewegungsfluss auf spielerische Art. Auch das bewusste Wahrnehmen von Tempo, Raum und Gewicht sowie das kreative Erleben von Musik haben einen hohen Stellenwert.
Kursgebühr.: Mitglieder 40,00 €, Kurs-Mitglieder 90,00 €

Lauftraining für Kids (Andreas Köberlein)

K7 Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr

Start: 14. Januar 2020

Jeden Dienstag ab 10.09.2019 bietet die Laufabteilung der Turnerschaft Herzogenaurach unter fachkundiger Anleitung ein wöchentliches Lauftraining für Schulkinder an. Trainingsinhalte sind Koordination, Kraft und Ausdauer für den Laufbereich. Das Training findet immer um 16.30 Uhr statt und wird in etwa 1 Stunde dauern. Teilnehmen kann jedes Schulkind aus der Stadt oder Umgebung von Herzogenaurach ab der 1. Klasse bis zum Alter von 15 Jahren. Anmeldung über das Kursprogramm der Turnerschaft.
Kursgebühr.: TN kostenfrei

NINJA Kindertraining 6-9 Jahre (Jose Cazon)

K9 Montag 17.00 – 18.15 Uhr

Start: 13. Januar 2020

Hier können die Kinder Rollen, Fallschule, Befreiungstechniken gegen verschiedene Festhaltegriffe üben. Die Koordination und Körperbeherrschung werden auch gefördert.
Kursgebühr.: Mitglieder 20,00 €, Kurs-Mitglieder 50,00 €