



# Fitness | Gesundheit | Kurse | Wellness

Sportpark des Turn- und Sportvereins Wolfschlugen e.V.

TSV Wolfschlugen e.V.  
Nürtinger Strasse 79  
72649 Wolfschlugen

☎ 07022 60 27 853  
✉ fitness@tsv-wolfschlugen.de  
🌐 www.tsv-wolfschlugen.de



## Kursplan 2025

Änderungen vorbehalten - Gültig ab dem 01.04.25

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1
08.45-09.30 Rehasport §64 Orthopädie	08.15-09.30 Yoga Morning Flow Elke	07.45-08.30 Rehasport §64 Orthopädie	09.00-09.45 Functional TRX Nicole	07.45-08.40 Sunrise Yoga Petra	08.30-09.15 Rehasport §64 Orthopädie	09.00-09.45 Rücken Vital Adelheid	08.30-09.45 Tai-Chi Roland	07.10-07.50 TRX Diana ab 25.04.	08.10-09.10 Tiefenentspannung Cindy	09.30-10.30 Kurse im Wechsel s. Aushang
09.45-10.30 Rehasport §64 Orthopädie	09.40-10.40 Yoga für Einsteiger Elke bis 02.06.	08.45-09.40 Rücken fit Verena		08.45-09.45 Pilates Petra	09.30-10.15 Rehasport §64 Orthopädie	10.00-11.15 Yoga im Flow Traude	9.45-11.15 Qigong Roland	08.15-09.15 Fitness Mixed Ulrike	09.20-09.40 Rücken intensiv Edith	10.40-11.40 Kurse im Wechsel s. Aushang bis 27.04.
10.45-11.45 Fit in den Tag (60+) Steffi		09.50-10.50 Rücken fit Trainer i. W.	09.45-10.45 Body Workout Verena	09.50-10.50 Fitness Mix Petra/Steffi	10.30-11.15 Rehasport §64 Neurologie			09.25-10.25 Step Maggie	09.40-10.00 Bauch intensiv Edith	
16.45-17.45 Langhantel Marion		11.00-12.00 Soft Cycling Bernhard	10.55-11.40 Feldenkrais Claudia	11.00-12.00 Beckenbodengymnastik Steffi	11.40-12.30 Postnatal Yoga mit Baby Laura	16.00-16.45 Rehasport §64 Orthopädie		10.35-11.35 Indoor Cycling Maggie	10.10-11.10 Langhantel Edith	
		17.00-17.45 Feldenkrais after work Claudia bis 27.05.	18.00-19.00 Functional Cardio & Koordination Feyzu			17.00-18.00 Wirbelsäulengymnastik Trainer i. W.		16.00-16.45 Rehasport §64 Orthopädie		
18.00-19.05 Indoor Cycling Marion	18.00-19.00 Rücken fit Verena	18.00-19.00 Body Workout Tabata Carina	17.45-19.15 Yoga Traude	18.00-19.00 Body Workout Anja	18.00-19.00 Zumba Tanja	18.00-19.00 Bauch Beine Po Carina	17.50-19.05 Yoga Antje	17.00-17.45 Rehasport §64 Orthopädie	17.30-18.30 Step Felicitas bis 23.05.	
19.15-20.00 Faszien Verena	19.15-20.45 Indoor Cycling Susanne	19.10-20.10 Langhantel Feyzu	19.25-20.25 Power Yoga Anna	19.10-20.10 Indoor Cycling Anja	19.10-20.10 Faszien Larissa	19.10-20.10 Langhantel Trainer i.W.	19.00-20.00 Functional Athletics Maike	18.00-18.50 Funktional Fit Mix Tanja bis 09.05.	18.35-19.35 PowerVit Felicitas	
				20.20-21.00 TRX Larissa	20.20-21.20 Yoga Anna	20.15-21.15 Indoor Cycling Bernd bis 24.04.	19.15-20.15 Mobility & Stretch Carina	19.00-20.00 Tiefenentspannung Christina		



### WICHTIGE HINWEISE

- Für ALLE Kurse bitte vorher Online anmelden.
- Die Anmeldung ist frühestens sieben Tage vorher möglich.
- Alle Geräte nach Benutzung desinfizieren!
- Kurse finden ab 3 Personen statt.

= Offene Kurse für WOFit-Mitglieder
  = Rehasport mit ärztlicher Verordnung
  = Kleingruppenkurs Trainingsfläche (nur mit Gerätetarif)

# Kursbeschreibungen

## Bauch intensiv

Kräftigungsübungen für den Bauch mit der Motivation und dem Ansporn einer Gruppe.

## BBP

Workout mit speziellem Focus auf die Bereiche Bauch, Beine und Po.

## Beckenbodengymnastik

„Gezielte und ausgesuchte Übungen aus dem Beckenbodentraining. Stärkt die allgemeine Muskulatur und nimmt positiven Einfluss auf unsere Energie und Gesundheit. Für Damen und Herren geeignet.“

## Body Workout

Das Body Workout ist ein intensives ganzkörpertraining. Dabei arbeiten Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht, um bei verschiedensten Übungen Ihre Körpermitte zu stärken. Zur Kräftigung Ihrer Extremitäten kommen zusätzlich Hanteln, Latexbänder und andere Kleingeräte zum Einsatz. Abwechslungsreiche Übungen zur Straffung der gesamten Muskulatur.

## Feldenkrais-Methode

### „Bewusstheit durch Bewegung“

Bewegung spielerisch u. experimentell entdecken, dabei leicht, effektiv und in stimmiger Weise. Hilfreich im Umgang mit Beschwerden und der Verbesserung der Beweglichkeit generell um zu besserem Stehen, Gehen und Sitzen zu kommen.

*Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen*

## Faszien

Bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Wer jung bleiben will, trainiert seine Faszien.

## Fit in den Tag (60+)

Ganzkörpertraining und Kräftigungsübungen angepasst an die Tageszeit und das Lebensalter.

## Fitness Mix

Zu motivierender Musik wird abwechslungsreich Kraft und Ausdauer trainiert. Eine Mischung aus Fitgurttraining, Gerätezirkel, Aerobic und Entspannung.

## Functional Kurse

In den Functional Kursen auf der Trainingsfläche geht es immer um ein Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten.

**Cardio&Koordination:** Zirkeltraining mit dem Fokus auf Kraftausdauer und Koordination

**Fit Mix:** Wöchentlich wechselnder Kurs, meist nur mit dem eigenen Körpergewicht, z.B. BBP, Tabata, Body Workout, Animals etc. s. Aushang

**TRX:** Einbeziehung von Slingtrainer

**Training:** Einbeziehung von Kettlebell und Kurzhanteln

**Athletics:** Unsere intensivste Form des Zirkeltrainings, wo jede/r seine Leistungsgrenze nach oben verschieben kann, Einbeziehung z.B. von Slingtrainer, Kurzhantel, Langhantel, Medizinball, Kettlebell, Superbands.

## Indoor Cycling

Ein Kurs auf den hochmodernen Tomahawk IC7 Bikes mit vollintegriertem Farbdisplay, welches die simultane Anzeige der individuellen Belastung an den Benutzer und Trainer ermöglicht. Durch die Motivation des Trainers, den Wechsel von niedrigen und hohen Intensitäten in Zusammenspiel mit der richtigen Musik werden Sie in jeder Einheit zur Höchstleistung getrieben.

## Langhantel

Ein Kurs-Klassiker: Hocheffektives Kraft-Ausdauer-Training unter Einsatz der Langhantel.

## Mobility & Stretch

Kombination von verschiedenen Beweglichkeitsübungen trainiert das Gleichgewicht und die Flexibilität deiner Gelenke, Sehnen und Bänder. Führt zu Reduktion muskulärer Verspannungen, verbessert die Körperhaltung und steigert die Beweglichkeit.

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehung der Atmung deutlich verbessert.

## PowerVit

Ein funktionales Ganzkörpertraining mit Übungen zur Koordination, Stabilisation und besserer Körperhaltung. Ziel: Eine starke Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken! Außerdem beinhaltet es meditative und konzentrationsfördernde Komponenten. Alternative zu Pilates, Rückentraining und Yoga.

## Qi Gong

Qigong ist ein jahrtausendealtes östliches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem, dessen breites Wirkungsspektrum Körper, Geist und Seele beeinflusst. In diesem Kurs befassen wir uns mit verschiedenen bewährten Qigongformen, und richten unsere Aufmerksamkeit dabei sowohl auf die äußere Ausführung als auch auf die Wirkungen innerhalb des Körpers. Das Qigong-Grundprinzip, dass Körperenergie schon allein durch gezielte Aufmerksamkeit gelenkt wird, kann effektiv auch im

Alltag genutzt werden.

## Rehasport Neurologie

Erkrankte an Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Parkinson sind in diesem Kurs gut aufgehoben. An körperlichen Symptomen wie Lähmungen, Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheit, Koordinationsstörungen, Schmerzen usw. wird hier ohne Leistungsdruck und Überforderung spielerisch gearbeitet, um die normale Bewegungsfunktion wiederzuerlangen. Eine gültige ärztliche Verordnung ist Voraussetzung.

## Rehasport Orthopädie

Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten zur Verbesserung von z.B. Rücken-, Knie- und Hüftbeschwerden. Eine gültige ärztliche Verordnung ist Voraussetzung.

## Soft Cycling

Siehe Beschreibung Indoor Cycling, nur mit niedriger Intensität. Für Anfänger geeignet

## Step

Schweißtreibendes und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dem höhenverstellbaren Step. Gesäß und Beinmuskulatur werden gestärkt und gekräftigt. Effektives Fettstoffwechseltraining.

## Tabata/Intervalltraining

Die Trainingsmethodik Intervalltraining ist durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet. Beim Tabata-Training sind die Intervalle kürzer und die Belastung höher als beim klassischen Intervalltraining.

## Tai Chi

Bewegungen werden bewusst, weich und fließend ausgeführt. Man es auch als „Meditation in fließender Bewegung“ beschreiben. Die Tai-Chi-Übungsfolgen verbessern die Körperkontrolle durch Schulung von Beweglichkeit, Kraft, Haltung und Gleichgewichtssinn, auf der psychischen Ebene werden Konzentrations-, Entspannungsfähigkeit und innere Balance gefördert. Durch Halten der eigenen Mitte und der Erdverbindung im Gleichgewicht von Körper und Geist unterstützen wir unsere Selbstheilungskräfte und lernen mit der Zeit, Stresssituationen im Alltag entspannter und gesünder zu bewältigen.

## Tiefenentspannung

Die Alternative zu unseren Bewegungskursen – Stressreduktion und Tiefenentspannung mit verschiedenen Elementen aus dem autogenen Training, Phantasiereisen, Hypnotherapie, Muskelentspannung und Atemübungen. Begleitet durch sanfte Ent-

spannungsmusik finden die Anwendungen überwiegend liegend statt. Daher sind eine bequeme Matte, Socken und ggf. eine Decke hilfreich, um gut in die Entspannung zu kommen.

## Wirbelsäulengymnastik, Rücken (fit, Vital)

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

## Yoga

Yogastellungen trainieren den gesamten Körper. So verbessern Sie Kondition und Gesundheit und bauen Alltagsstress ab, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und finden zu einem neuen Körpergefühl.

**Sunrise Yoga:** Ein sanftes energetisierendes Yoga im Flow, für Teilnehmer mit etwas Yoga Erfahrung.

**Yoga Morning Flow:** Beim Flow Yoga sind die Bewegungen langsam, jede Bewegung ist mit der Atmung verbunden und wir nehmen die Stellungen schrittweise ein – indem wir uns zuerst in jede Stellung hinein und wieder hinaus bewegen und dann eine Halteposition einnehmen. Diese Vorbereitung und der fließende Einstieg in die Stellungen schützt und pflegt die Gelenke, Muskeln und das Bindegewebe.

## Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform.

## Kurse im Wechsel (Sonntags)

Sonntags gibt es wechselnde Kurse. Welche Kurse stattfinden, findet ihr an der Pinnwand im WOFit, im Mitteilungsblatt Wolfschlügen, im Newsletter und



**Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.**