

**Kursplan Turnverein Weißendorf e.V.**  
gültig 03.08.09 bis 25.10.09

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag
	<b>9:00-9:50</b> Reha-Sport (1) [T/Sindy]						<b>9.00-10:30</b> Nordic Walking Senior-Class (2) [O/Sindy]		
					<b>10:00-11:00</b> Aqua-Fitness (1) / (2) [W/Susen]				
							<b>16:20-17:20</b> Wu Shu Kinder bis 12 J [T/Christian]		<b>16:00-17:30</b> Kinder- Fußball 6+ (T/Bert)
	<b>16:45-17:45</b> Kinderturnen [T/Ilona] (3)		<b>16:45-17:45</b> Bewegungs- Kiste (3) [T / Dustin/Katja]		<b>17:00-17:50</b> Reha-Sport (1) [T/Sindy]		<b>17:30-18:30</b> Wu Shu Jugend / Erwachsene [T/Christian]		
<b>18:00-19:30</b> Nordic Walking Fitness-Level (2) [O/Mario]	<b>18:00-19:00</b> Qi Gong / Tai Chi [T/Christian] (1) / (2)	<b>18:30-20:00</b> Nordic Walking für Einsteiger (2) [O/Mario]	<b>18:10-19:00</b> Pilates Level I- II (3) [T/Sindy]	<b>18:30-20:00</b> Nordic Walking Fitness- Level (2) [O/Mario]	<b>18:00-18:50</b> Reha-Sport (1) [T/Sindy]	<b>18:00-19:00</b> Yoga (2) [G/Susen]	<b>18:30-20:00</b> Iron-Walker (3) [O/Sindy]	<b>18:40-19:30</b> Reha-Sport für den Rücken (1) [T/Susen]	<b>17:30-19:00</b> Kinder- Fußball 10+ (T/Bert)
	<b>19:00-20:00</b> Frauengym- nastik 50+ (3) [T/Renate]		<b>19:10-20:00</b> Step & Style (3) [T/Sindy]		<b>19:00-19:50</b> Pilates Level I (3) [T/Sindy]			<b>19:30-22:00</b> Volleyball Herren (3) [T/n.n.]	
	<b>20:00-21:30</b> Fitness & Gesundheit (3) [T/Carmen]				<b>20:00-22:00</b> Volleyball Damen (3) [T/Ilona]				<b>20:00-22:00</b> Tischtennis (3) [T/Mario]

- (1) Rehabilitationssport (Teilnahme auf ärztliche Verordnung bei bestehenden Erkrankungen)  
(2) Präventionssportangebot (Bezuschussung über die Krankenkasse möglich), ermäßigt für Vereinsmitglieder  
(3) Vereinsangebot, für Vereinsmitglieder kostenfrei

O = Durchführung unter freiem Himmel  
T = Durchführung im Turnerheim Weißendorf  
G = Durchführung im Gemeindeamt Weißendorf  
W = Badewelt Waikiki

### Outdoorangebote:

**Nordic Walking für Einsteiger:** Hier erlernen Sie Schritt für Schritt die Nordic Walking Technik und trainieren zudem gelenkschonend ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern die Ausdauer. Eine Bezuschussung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

**Nordic Walking Fitness-Level:** Für alle begeisterten Nordic Walker, die bereits mit der Grundtechnik vertraut sind und mit viel Spaß an der Bewegung fit bleiben möchten. Eine Bezuschussung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

**Iron-Walker:** Für den ambitionierten Nordic Walker. Eine gute technische Fertigkeit wird vorausgesetzt. Durch gezielte Tempoeinheiten wird das Herz-Kreislaufsystem verstärkt gefordert.

### Sport für Kinder

**Kinder-Turnen:** Turnen von der Pike auf! Ideal für die körperliche Entwicklung der Kinder. Das Angebot richtet sich an Kinder ab 6/7 Jahre.

**Bewegungskiste:** Spielerische Turnübungen, Bewegungsspiele und vieles mehr sorgen für eine solide und gute körperliche Entwicklung des Kinder und machen Sie fit für den Alltag und die Schule. Dieses Angebot richtet sich an Kinder von 3 – 6 Jahre.

**Wu Shu für Kinder:** Diese chinesische Kampfkunst, ähnlich dem japanischen Kung Fu, stärkt Körper und trainiert Koordination und Ausdauer. Dieses Angebot richtet sich an Kinder ab 6 Jahre.

**Kinder-Fußball:** Deutschlands beliebteste Sportart. Nicht nur Jungen sind willkommen.

### Mind&Body Fitness

**Pilates Level I und I-II:** Ein harmonische Figurtraining, dass durch das gezielte Üben im Atemrhythmus Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Ideal auch bei Rücken und Gelenkbeschwerden. Die Kenntnis der Basistechniken werden vorausgesetzt. Der Kurs Level I-II beinhaltet Übungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad. Eine Bezuschussung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

**Yoga:** Die aus Indien kommende Sportart kräftigt und mobilisiert den gesamten Körper. Alle Übungen werden im Atemrhythmus ausgeführt und mit Entspannungstechniken kombiniert eignet sich der Kurs auch ideal zur Stressbewältigung. Eine Bezuschussung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

**Qi Gong / Tai Chi:** Langsame und fließende Übungen, die an Schattenboxen erinnern, mobilisieren Gelenke und wirken entspannend und beruhigend auf Körper und Geist. Auch als Rehabilitationssport geeignet. Eine Bezuschussung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

### Fitness

**Frauengymnastik 50+:** Funktionelle Gymnastik und Bewegungsspiele halten sie auch in den besten Jahren topfit.

**Fitness & Gesundheit:** Ein Mix aus Step-Aerobic, Bodyforming-Übungen und Walking (je nach Jahreszeit) sorgen für ein abwechslungsreiches Sportprogramm und machen viel Spaß.

**Step&Style:** Für alle, die Bewegung zu Musik mögen. Abwechslungsreiche Step-/ Dance- und Aerobic-Choreographien stärken das Herz-Kreislaufsystem. Gezielte Bodystyling Übungen für Bauch, Beine, Po und mehr straffen den Körper.

**Wu Shu:** Die chinesische Kampfkunst, ähnlich dem japanischen Kung Fu, trainiert effektiv den Körper. Das Üben mit verschiedenen Trainingsgeräten sorgt für Abwechslung und Spaß.

### Spielsportarten

**Volleyball Damen:** Spaß am Spiel mit dem Ball? Dann sind Sie hier richtig. Klassisches Volleyball-Training macht Sie fit und verbessert Koordination.

**Volleyball Herren:** Spaß am Spiel mit dem Ball? Dann sind Sie hier richtig. Klassisches Volleyball-Training macht Sie fit und verbessert Koordination. Regelmäßige Teilnahmen an Volleyball Wettkämpfen finden zudem statt.

**Tischtennis:** Tischtennis für jedermann. Trainiert Koordination und Ausdauer gleichermaßen.

### Rehabilitationssport

**Reha-Sport:** Sie haben eine Gelenkprobleme, Rückenbeschwerden, Osteoporose, Arthrose oder kürzlich erst eine Operation gehabt. Dann trainieren wir gezielt abgeschwächte Muskulatur, verbessern durch gezielte Bewegung bestehende Beschwerden und steigern das Wohlbefinden. Dieses Angebot erfolgt auf ärztliche Verordnung und wird von Krankenkassen komplett bezahlt.

**Reha-Sport für den Rücken:** Dieses Angebot richtet sich gezielt an Personen, die an Rückenbeschwerden leiden. Dieses Angebot erfolgt auf ärztliche Verordnung und wird von Krankenkassen komplett bezahlt.

**Aqua-Fitness:** Bei bestehenden Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sorgen gezielte Übungen im Wasser, mit und ohne Kleingeräte, für eine Besserung der Beschwerden. Dieses Angebot erfolgt auf ärztliche Verordnung und wird von Krankenkassen komplett bezahlt.