



# TURNERSCHAFT 1860 e.V. GROßAUHEIM



## Kursausschreibung Winter/Frühjahr 2012



### Zertifizierte Präventions- und Gesundheitssportangebote Sport pro Gesundheit

<b>G.U.T. Rückenfit</b>	Nr. 0112 <b>belegt</b>	Dienstags, ab 17. Januar 2012	18:10-19:10	10 x1h	Anja Weigert
	Nr. 0212 <b>belegt</b>	Mittwochs, ab 18. Januar 2012	18:00-19:00	10 x1h	Anja Weigert
	Nr. 0312	Mittwochs, ab 18. Januar 2012	19:15-20:15	10 x1h	Anja Weigert
	Nr. 0412	Donnerstags, ab 19. Januar 2012	08:15-09:15	10 x1h	Anja Weigert
	Nr. 0512 <b>belegt</b>	Donnerstags, ab 19. Januar 2012	09:30-10:30	10 x1h	Anja Weigert
Kursgebühr 60,- € , Vereinsmitglieder zahlen 30,- € <b>Kursort Rochushalle / kleine Halle(Kurs 0111 Kursort große Halle)</b>					
<b>Pilates Basic (Pluspunkt Gesundheit)</b>	Nr. 0612 <b>belegt</b>	Donnerstags, ab 19. Januar 2012	18:00-19:00	10x1h	Ruth Zimmermann
Kursgebühr 60,- € , Vereinsmitglieder zahlen 30,- € <b>Kursort Rochushalle / kleine Halle</b>					
<b>Pilates Aufbaukurs (Pluspunkt Gesundheit)</b>	Nr. 0712 <b>belegt</b>	Donnerstags, ab 19. Januar 2012	19:15-20:15	10x1h	Ruth Zimmermann
Kursgebühr 60,- € , Vereinsmitglieder zahlen 30,- € <b>Kursort Rochushalle / kleine Halle</b>					

\*Für Kurse die bereits belegt, sind besteht die Möglichkeit sich auf einer Warteliste eintragen zu lassen!

### Fitnessangebote

<b>Easy Step &amp; Workout</b>	Nr. 0812	Montags, ab 16. Januar 2012	10:00-11:00	8x1h	Anja Wampula
Kursgebühr 40,- € , Vereinsmitglieder zahlen 20,- € <b>Kursort Rochushalle/ große Halle</b>					
<b>Bodystyling</b>	Nr. 0912 <b>belegt</b>	Dienstags, ab 17. Januar 2012	18:30-19:30	8x1h	Anja Wampula
Kursgebühr 40,- € , Vereinsmitglieder zahlen 20,- € <b>Kursort Rochushalle/ kleine Halle</b>					
<b>Fitnessfrauen 50+</b>	Nr. 1012	Donnerstags, ab 19. Januar 2012	10:45-11:45	10 x1h	Anja Weigert
Kursgebühr 50,- € , Vereinsmitglieder zahlen 25,- € <b>Kursort Rochushalle/ kleine Halle</b>					
<b>Step-Aerobic</b>	Nr. 1112	Dienstags, ab 17. Januar 2012	19:45-20:45	8x1h	Anja Wampula
Kursgebühr 40,- € , Vereinsmitglieder zahlen 20,- € <b>Kursort Rochushalle/ große Halle</b>					
<b>Rundum fit 60+</b>	Nr. 1312	Mittwochs, ab 18. Januar 2012	10:00-11:00	10x1h	Edith Wiegmann
Kursgebühr 50,- € , Vereinsmitglieder zahlen 25,- € <b>Kursort Rochushalle/ kleine Halle</b>					

### Yoga

<b>Yoga für Senioren</b>	Nr. 1412	Montags, ab 9. Januar 2012	09:30-11:00	10x1,5h	Manuela Weiß
Kursgebühr 90,- € , Vereinsmitglieder zahlen 60,- € <b>Kursort Rochushalle/ kleine Halle-Einstieg jederzeit möglich!</b>					

### Selbstverteidigung

<b>Selbstverteidigung</b>	Nr. 1512	Montags, ab 16. Januar 2012	20:00-21:00	10x1h	Roland Sickenberger
Alle Altersgruppen Kursgebühr 60,- € , Vereinsmitglieder zahlen 30,00 € <b>Kursort Rochushalle/kleine Halle</b>					

**Unser 2012-Spezial: Bei gleichzeitiger Belegung von 3 Kursen ist der 3. Kurs 50% ermäßigt!!!!**

#### Teilnahmebedingungen (das Kleingedruckte)

##### Anmeldung / Zahlung / Bestätigung

Grundsätzlich nur schriftlich. Bitte benutzen Sie unser [Anmeldeformular!](#) Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich! Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses eingegangen sein. **Schüler/innen/Studenten/innen (bitte den Nachweis der Anmeldung beifügen!) zahlen die reduzierten Teilnahmegebühren der Vereinsmitglieder.** Weitergehende Vergünstigungen werden nicht gewährt! Mit der Anmeldung zu einem Sportkurs werden diese Teilnahmebedingungen akzeptiert und als verbindlich anerkannt.

##### Rücktritt / Nichtteilnahme / Kursabsage / Kursänderungen

Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen bzw. zusammenzulegen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10 Teilnehmern.

In diesem Fall werden die betroffenen Teilnehmer/innen von uns benachrichtigt. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist schriftlich bis spätestens zum Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei späterem Rücktritt müssen wir 50% der Kursgebühr erheben. Nichtteilnahme begründet keinen Anspruch auf Erstattung. Eine (teilweise) Erstattung der Kursgebühren ist nur bei wichtigem Grund (z.B. Krankheit oder Verletzung) möglich und muss uns unverzüglich mitgeteilt werden.

##### Haftung / Versicherungsschutz / Teilnahme

Teilnehmen kann jede/r ab 18 Jahren. Eine ordentliche Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Minderjährige können nach Absprache mit uns und der Zustimmung Ihrer gesetzlichen Vertreter (Eltern) an den Kursen teilnehmen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, der Verein lehnt jede Haftung ab. Ordentliche Vereinsmitglieder und die Teilnehmer/innen der G.U.T. Kurse genießen zusätzlich den Schutz des Sportversicherungsvertrags des Landessportbunds Hessen e.V.. Eine kostenlose einmalige Schnupperteilnahme ist nach Absprache mit der/dem Kursleiter/in möglich. Wir empfehlen allen Teilnehmern einen regelmäßigen ärztlichen Gesundheitscheck.

##### Information gemäß Bundesdatenschutzgesetz

Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldedaten erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.

##### Informationen / Rückfragen

Telefonisch bei der Geschäftsstelle der Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim unter 06181- 573918. Im Internet unter [www.turnerschaft-grossauheim.de](http://www.turnerschaft-grossauheim.de).

#### Postanschrift / Briefpost

Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim  
Postfach 90 11 49 • 63420 Hanau

#### Hausanschrift / Paketsendungen

Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim  
Rochusstraße 33 • 63457 Hanau - Großauheim  
Telefon (06181) 57 39 18 Telefax (06181) 95 40 5 37  
Email: [info@turnerschaft-grossauheim.de](mailto:info@turnerschaft-grossauheim.de)  
[www.turnerschaft-grossauheim.de](http://www.turnerschaft-grossauheim.de)  
Amtsgericht Hanau Vereinsregisternummer 41 VR 450

#### Bankverbindung

Frankfurter Volksbank e.G. HNL Hanau  
BLZ 501 900 00 Kto. Nr. 4 301 451 682

## Kursbeschreibungen zertifizierte Gesundheitssportangebote Sport pro Gesundheit

### G.U.T. Rückenfit Wirbelsäulengymnastik

Funktionelle Kräftigungsgymnastik zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Ziel ist die Beseitigung muskulärer Dysbalancen. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten und Bewegungen sowie verschiedene Entspannungstechniken ergänzen den Kurs.

### Pilates (Pluspunkt Gesundheit)

#### Basic:

Das Pilates Trainingskonzept ist ein sanftes, aber intensives Ganzkörpertraining. Durch kontrollierte und konzentrierte Übungsausführung werden sowohl Körper als auch Geist geschult. Im Mittelpunkt steht das "Powerhouse" in der Körpermitte, von hier fließt die Energie für alle Bewegungen. Unterstützt durch die bewusste Atmung werden insbesondere die tiefliegenden Muskelgruppen trainiert, die für die Stabilität des Körpers, vor allem der Wirbelsäule verantwortlich sind.

#### Aufbaukurs:

Intensiviertes Training mit komplexeren Bewegungsabläufen, bei denen auch Koordination und Balance gefordert sind.

„Pilates ist Erziehung zu mehr Körperbewusstsein!“

### Informationen zum Gesundheitssport / Gütesiegel (Zertifikat) Sport pro Gesundheit

Die Turnerschaft 1860 e.V. Großauheim ist für die mit **G.U.T** bzw. **Pluspunkt Gesundheit** gekennzeichneten Angebote mit dem Gütesiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet. Voraussetzung für die Zertifizierung ist die tiefer gehende Qualifikation der Trainer und die Einhaltung strenger [Qualitätsrichtlinien](#), die vom [Deutschen Sportbund](#) und der [Bundesärztekammer](#) entwickelt wurden. Die Spitzenverbände der Krankenkassen erkennen das Gütesiegel als Voraussetzung für Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB an, d.h. Sie übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80% der Kurszeit) einen Teil der Kosten der Teilnehmer/innen. Die Höhe der Kostenübernahme ist von der Krankenkasse abhängig. Nähere Auskünfte über gewährte Vergünstigungen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse. Weitere Informationen zu den Qualitätsrichtlinien erhalten Sie bei unter [www.sport-pro-gesundheit.de](http://www.sport-pro-gesundheit.de) oder [www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de) oder unter [www.landessportbund-hessen.de](http://www.landessportbund-hessen.de)

## Kursbeschreibungen Fitnessangebote

### Easy Step & Workout

Verschiedene Fitnessformen in perfekter Mischung. Step-Aerobic, Kräftigung und Stretching werden zu einem Mix verarbeitet, mit dem ein guter Start in die neue Woche garantiert gelingen wird.

### Bodystyling

Ein figurbetontes Fitnesstraining: Low-Impact-Elemente stellen eine gute Voraussetzung für ein intensives Kräftigungstraining der gesamten Muskulatur mit dem Schwerpunkt Bauch, Beine, Po.

### Step-Aerobic

Ausdauertraining am Step: Mit abwechslungsreichen originellen Kombinationen, nach guter Musik und viel Spaß verbessert ihr eure Kondition, Koordination und erreicht eine super Muskelstraffung für Beine und Po. Erfahrungen am Step werden vorausgesetzt.

### Fitnessfrauen 50+

Leichte Low-Impact-Aerobic Kombinationen bieten eine gute Voraussetzung für ein gezieltes Kräftigungstraining, ergänzt mit Elementen aus dem Pilatesprogramm und Stretchingteil: das ideale Fitnessprogramm für Gesundheit und Figur ab 50!

### Rundum fit 60+

Ein ausgewogenes und gelenkschonendes Gymnastikprogramm mit Inhalten aus Bauch-Bein-Po, Venengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, sowie Übungen für Koordination, Konzentration und Gleichgewicht, Stretching, Atemgymnastik und Entspannung. Auch ohne anstrengende Herzkreislauf-Aktivitäten werden Sie ins Schwitzen kommen.

### Yoga für Senioren

Im Yoga für Senioren üben wir besonders behutsam, nehmen Rücksicht auf mögliche Einschränkungen und fördern sanft die Beweglichkeit. Gerade auch im Seniorenalter kann Yoga viele Vorteile bringen. Es verbessert das Körpergefühl und damit auch die Körperkoordination und es wirkt sich positiv auf das Herz aus. Schrittweise werden Flexibilität, Muskelkraft und ein größeres Atemvolumen entwickelt.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga-Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen und zwei Stunden vorher nichts mehr oder nur noch eine leichte Mahlzeit essen.**

### Selbstverteidigung

Einführung in die Selbstverteidigung-/Selbstbehauptung. Hier werden einfache aber wirkungsvolle Selbstverteidigungs-Techniken erlernt. Für alle Altersgruppen geeignet.

**Wir möchten darauf hinweisen, dass die Parkplätze vor der Gaststätte ausschließlich den Besuchern der Gaststätte vorbehalten sind. Bitte parken Sie in der Nähe der Halle, oder noch besser: Kommen Sie mit dem Rad oder zu Fuß!**