

Kurse mit Zusatzbeitrag

Fitness- und Gesundheitssport / Pluspunkt Gesundheit im Kurssystem mit Zusatzbeitrag

Montag	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund.	129	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Montag	16:00 – 17:10 Uhr	Ganzkörper/Stuhl	103	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Montag	17:00 – 18:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	102	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Funktionelles Krafttraining	157	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates®	148	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Montag	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	156	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Montag	20:15 – 21:15 Uhr	Pilates®	144	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Pilates®	136	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr	Pilates®	137	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	122	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Dienstag	18:00- 19:00 Uhr	Fit & Gesund	107	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Zumba®	121	WHFOG	YircaMorejon-Montes	Tel.: 07731/319534
Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr	Fit & gesund	112	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520
Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund	131	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Mittwoch	14:30 – 15:30 Uhr	Beckenbodentraining	200	WHFOG	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	15:00 – 16:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	104	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Mittwoch	16:00 – 17:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	105	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Mittwoch	16:45 – 18:00 Uhr	Yoga	190	WSCHAS	Ilona Osswald	Tel.: 0176/92259330
Mittwoch	17:00 – 18:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	182	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	181	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Die neue Rückenschule	115	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Power Dumbell®	154	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	153	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Donnerstag	09:30 – 10:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	183	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	10:30 – 11:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	184	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	140	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit & Gesund	114	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit & Gesund	133	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	09:15 – 10:15 Uhr	Fit & Gesund	134	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354
Freitag	10:30 – 11:30 Uhr	Pilates®	145	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354
Freitag	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates®	146	WHFEG	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Freitag	Wi.18:00 / So.18:30	Nordic Walking	106	s. Seite 29	Gerlinde Ganther-Bauer	Tel.: 07731/43949
Samstag	09:00 – 10:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	185	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980

Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse ob der von Ihnen besuchte Kurs bezuschusst wird!

Zusätzlich bietet der Stadt-Turnverein vielfältige Kursreihen zur gesundheitlichen Prävention zu einem günstigen Preis an. Die Teilnahme steht allen Interessenten offen, gleichgültig ob Vereinsmitglied oder nicht. Die Kurse werden in Einheiten zu 10 Stunden abgehalten. Alle nachstehend aufgeführten Übungsstunden werden im Kurssystem mit Zusatzbeitrag angeboten, die Anmeldung erfolgt über die Übungsleiter oder die Geschäftsstelle.

Power Dumbell® (Kurs 154)

Das Power Dumbell-Konzept arbeitet mit dem Grundgedanken, durch das Training mit Gewichten die Muskulatur für den Alltag widerstands- und ausdauerfähiger zu machen, den Stoffwechsel zu aktivieren und so die Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers und des Immunsystems zu steigern. Im Power-Dumbell entscheidet jeder Teilnehmer ganz individuell für sich, wie groß die Gewichte sind, mit denen er trainiert. Dabei werden die Bewegungsabläufe aller Muskelgruppen über die Wiederholungszahl und/oder das veränderte Gewicht variiert. So kann z.B. im Alltag das Heben von Lasten, unter Berücksichtigung der Physiologie, gelenkschonender und gesünder ausgeführt werden.

Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr Power Dumbell® 154 WHFOG Daniela Graf Tel.: 07731/797297

Funktionelles Krafttraining - mit freien Gewichten, Tubes und Langhanteln

Hier kannst du deine Kraft und Ausdauer verbessern, eine straffe und definierte Figur bekommen und dein Körperbewusstsein positiv verändern. Einstieg jederzeit möglich: egal ob jünger oder älter, Er oder Sie, Neueinsteiger oder Sportskanone, Probiert es aus!

Montag 19:00 – 21:00 Uhr Funktionelles Krafttraining 157 WHFOG Daniela Graf Tel.: 07731/797297

Yoga (Kurs 190) Bitte Yogamatte mitbringen! Voranmeldung

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen innerhalb der indischen Philosophie und verfolgt heute den ganzheitlichen Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dabei legt der Kursinhalt den Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, körperliche Übungen und Positionen, sowie gezielte Atemübungen. So regt Yoga durch die Aktivierung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Blut- und Lymphgefäßen die Durchblutung dauerhaft an. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Mittwoch 16:45 – 18:00 Uhr Yoga 190 WSCHAS Ilona Osswald

Pilates (Kurs 136, 137, 144 – 146, 148)

Pilates ist ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Grundlage aller Übungen ist die Kräftigung der körpermittigen Stütz Muskulatur rund um die Wirbelsäule wie dem Beckenboden und die Bauch- und Rückenmuskulatur. Dabei werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Gelenke geschont und gleichzeitig die Atmung geschult wird. Somit kräftigt Pilates die Muskulatur und verbessert darüber hinaus die Nährstoffversorgung von Muskeln, Nerven, Wirbelsäule und Bandscheiben. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten auch während der üblichen Tagesaktivitäten.

Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates®	148	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Montag	20:15 – 21:15 Uhr	Pilates ®	144	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Pilates ®	136	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 0773131354
Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr	Pilates ®	137	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	10:30 – 11:30 Uhr	Pilates®	145	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354
Freitag	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates®	146	WHFOG	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425

TôsôX® (Kurse 153, 156)

TôsôX® ist ein Ganzkörper-Workout, das sowohl den Körper als auch den Geist trainiert. Denn wer dauerhaft seinen Körper verändern will, muss auch seinen Geist trainieren.

Montag	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	156	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	153	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/43113

Beckenbodentraining

In den Kleingruppen mit jeweils nur 10 Personen leitet eine lizenzierte Trainerin die Teilnehmerinnen mit gezielten Übungen an. Hierbei stehen zunächst das Erspüren und die Kräftigung des Beckenbodenmuskels im Vordergrund. Zusätzlich wird theoretisches und praktisches Wissen zu körperschonenden Haltungen und Bewegungsabläufen im Alltag mit dem Baby vermittelt sowie im Haushalt.

Entspannungsübungen, Massagen, Atemübungen und Stretching runden das Programm in den wöchentlich stattfindenden Kursstunden ab. So gewinnen die jungen Mütter sowie Frauen jeder Altersgruppe durch ein gutes Körpergefühl sowohl ihre Sicherheit und Kraft als auch ihre positive Ausstrahlung zurück

Mittwoch 14:30 – 15:30 Uhr Beckenbodentraining 200 WHFOG Isolde Hepp-Schwarz Tel.: 07731/43113

Qi Gong und Tai Chi (Kurs 181-185)

Qi Gong und Tai Chi sind chinesische Bewegungsabläufe mit einer mehr als tausendjährigen Tradition. Dabei beschäftigt sich Qi Gong mit der Stärkung und Harmonisierung des Qi im menschlichen Körper und ist ein wichtiger Bestandteil innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin. Tai Chi entstand aus der Verbindung von Qi Gong und Kampfkunst. Fließend ineinander übergehende Bewegungen, bei denen nur die für eine bestimmte Bewegung oder Haltung wirklich benötigten Muskeln angespannt werden und der restliche Körper „entspannt“ ist, stehen hier im Vordergrund. Im Tai Chi soll der Atem tief und gleichmäßig sein sowie die Bewegungen bewusst und aufmerksam ausgeführt werden. Ein regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf die Selbstheilungskräfte, die allgemeine Beweglichkeit und Konzentration, die Harmonisierung von Körper und Geist sowie auf den Stressabbau aus.

Mittwoch	17:00 – 18:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	181	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	182	WHFOG	Ke Liu Anfänger	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	09:30 – 10:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	183	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	10:30 – 11:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	184	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Samstag	09:00 – 10:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	185	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980

Zumba ® (Kurs 121)

Das Fitness-Konzept aus Kolumbien verbindet Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Leichte fließende Bewegungen zu heißen Latino-Beats werden mit den Styles von Salsa, Reggaeton, Merengue und Samba kombiniert. Mit den integrierten Aerobic-Elementen entsteht ein ultimativer In-Mix aus Fitness & Fun. Zumba ist ein tolles Ganzkörpertraining und wird in

der Gemeinschaft zur Party bei dem Mann und Frau ihren Stress abbauen und durch die schwingenden Hüften zusätzlich noch überflüssigen Pfunde verlieren.

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr Zumba@ 121 WHFOG Yirca Morejon-Montes Tel.: 07731/319534

Fit & Gesund – Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung

In einem gesunden Körper steckt meist auch ein gesunder Geist, denn wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich nicht nur wohl in seiner Haut, sondern ist auch kreativer und leistungsfähiger. Daher bieten diese Kurse allen die Gelegenheit, bereits am Morgen sowohl den Kreislauf als auch die Muskulatur in Schwung zu bringen und damit Fit in den Tag zu starten oder aber sich am Abend nach einem langen Arbeitstag den Alltagsstress bei flotter Musik von der Seele zu powern. Die Kurse bieten jeweils eine abwechslungsreiche Mischung aus Pilates-Elementen, Ausdauertraining sowie kraftvollem Workout mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten (Steps, Hanteln, Maxi Bänder, Flexibar, Overball usw.).

Montag	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund	129	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	122	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund	131	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	140	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit & Gesund	133	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	09:15 – 10:15 Uhr	Fit & Gesund	134	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354

Die Sportstätten des Stadt-Turnvereins Singen 1883 e.V.

(Stadtplan der Sportstätten finden Sie auf Seite 33)

1	WH	vereinseigene Waldeckhalle	Sporthalle	Friedingerstr. 11
1	WHFEG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum EG	Friedingerstr. 11
1	WHFOG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum OG	Friedingerstr. 11
1	JUR	vereinseigene Waldeckhalle	Jugendraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAN	Waldeckschule Aula Nord	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAS	Waldeckschule Aula Süd	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
2	BEH	Beethovenschule	Sporthalle	Am Posthalterswäldle 71
3	BRH	Bruderhofschule	Sporthalle	Feldbergstr. 36
4	EKH	Ekkehardschule	Sporthalle	Erzbergerstr. 1
5	HAH	Hardtschule	Sporthalle	Freiburgerstr. 8
6	HEH	Hebelschule	Sporthalle	Masurenstr. 2
7	HEGH	Hegau-Gymnasium	Sporthalle	Alemannenstr. 21
8	SCHIH	Schillerschule	Sporthalle	Malvenweg 16
9	TIH	Tittisbühlschule	Sporthalle	Major-Scherer-Str. 9
10	ZRS	Zeppelin-Realschule	Sporthalle	Rielasingerstr. 37
11	MRST	Münchried-Stadion	Stadion	Münchried-Gelände
11	MRH	Münchried-Sporthalle	Sporthalle	Münchried-Gelände
11	MRKR	Münchried-Kraftraum	Kraftraum	Münchried-Gelände
12	HB	Hallenbad Singen	Hallenbad	Waldeckstr. 4

