TSV 1889/06 Immenhausen e.V.
Mein Sportverein.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der
TSV 1889/06 Immenhausen e.V.

Ansprechpartner:
Lilia Mall
Kristoffer Koch
Grebensteiner Straße 4
34376 Immenhausen

Telefon: 05673 3400
E-Mail: Lilia.Mall@tsv-immenhausen.de
E-Mail: Kristoffer.Koch@tsv-immenhausen.de

Sprechzeiten:
Montag, Mittwoch, Freitag 10:00 - 12:00
Dienstag, Donnerstag 17:00 - 19:00

Beschreibungen unserer Kursinhalte:

Erläuterung Kurse

SLING-TRAINING
Sling-Training ist eine neue Ganzkörper-Trainingsmethode, die in minimaler Zeit maximale Erfolge verspricht. Die Seilkonstruktion beim Sling-Training befördert den Körper in eine instabile Position. Dies regt die natürlichen Stabilisatoren des Körpers an, besonders den Rumpf. Intensität und Schwierigkeitsgrad der Übungen lassen sich an die individuelle Fitness anpassen. Sling-Training spart Zeit, schon eine halbe Stunde Training ist etwa so effektiv wie eine Stunde normales Krafttraining.

YOGALATES
Yogalates verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

ZUMBA®
Ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen.

STRONG BY ZUMBA®
Strong by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jede einzelne Bewegung abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.
Du verbrennst Kalorien während du deine Arme, Beine, Bauch- und Gesäßmuskeln stärkst. Plyometrische oder explosive Bewegungen wie hohe Knie, Burpees und Hampelmänner wechseln sich mit isometrischen Bewegungen wie Ausfallschritten, Kniebeugen, und Kickbox-Bewegungen ab.

HATHA YOGA
Hatha Yoga konzentriert sich auf die Verbesserung des menschlichen Körpers, um so auf den Geist und unser Bewusstsein zu wirken. Hatha Yoga lehrt Flexibilität und Geduld. Der Begriff Hatha bedeutet Kraft und Hartnäckigkeit. Diese Wortwahl zeigt, dass auch beim Hatha Yoga die Regel gilt: "ohne Fleiß, kein Preis." Hatha Yoga ist die Kontrolle über den Atem. Beim Hatha Yoga werden die entgegengesetzten Energien wie Sonne und Mond vereinigt, um die wirklichen Potentiale an Energie freizusetzen, die in den meisten Personen nur unentdeckt vor sich hin schlummern.

SKI-WORKOUT
Ski-Workout macht euch fit für den Winter. Die Kombination von Kraft und Koordination bringt die richtige Kondition für die Berge. Aber auch wer kein Ski fährt, für den ist unser Ski-Workout zur Kräftigung geeignet! Denn die klassische Skigymnastik hat sich inzwischen zum modernen Training gemausert, das die stabilisierende Tiefenmuskulatur anspricht.

BAUCH BEINE PO
Ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. Das Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po.

BODYWORKOUT
Ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Eine Stunde die für jeden geeignet ist.

FRAUENGYMNASTIK
Vielseitige und abwechslungsreiche Übungen stehen auf dem Programm. Diese sollen die Freude an der Bewegung fördern, sowie die eigene Fitness und die Gesundheit stärken. Bei der Ausführung der Übungen kann jeder nach seinem Können teilnehmen.

FUNCTIONAL FIT
Durch funktionelles Training bringt man die Leistungsfähigkeit auf das nächste Level. Bei diesem Training wird die Fitness und das Zusammenspiel der Muskulatur verbessert und man erreicht so mehr Kraft und Stabilität. Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus können vom funktionellen Training profitieren.

GESUNDHEITSSPORT 60+
Ein Kurs zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Koordination. Um muskuläre Dysbalancen und Muskelabbau entgegenzuwirken und Überbelastungen bzw. Verschleißerscheinungen vorzubeugen. Weiterhin fördert die Bewegung die allgemeine Ausdauer und hilft damit vor allem die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems zu erhalten und zu verbessern.

REHASPORT
Dieses Training richtet sich an Personen, die aufgrund einer chronischen oder wiederkehrenden Erkrankung Probleme haben den Alltag zu bewältigen. Die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes steht dabei im Mittelpunkt. Diese Form des Trainings wird von den Krankenkassen unterstützt, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt. Wir bieten Rehasport Orthopädie (auch für Krebspatienten), Lungensport, sowie Herzsport an.

SENIORENGYMNASTIK
Bewegung ist wichtig und gesund - in jedem Alter. Bei diesem Training geht es um den Erhalt und die Verbesserung der Mobilität durch Koordinationsübungen, sowie Training der Muskeln und der Hirnaktivität.

Turn- und Sportvereinigung 1889/06 Immenhausen e.V.

ab Oktober 2018

neue Gesundheits- und Fitnesskurse

neue Kurse Herbst 2018

Fußball
Handball
Judo
Kegeln
Leichtathletik
Schwimmen
Spielmannszug
Tanzen
Tischtennis
Turnen

Ski Workout
Functional Fit
Yogalates
Lungensport
Bodyworkout
HerzSport
Gesundheitssport 60+
Frauengymnastik
Seniorengymnastik
BBP
Sling-Training
RehaSport

ZUMBA fitness

Unser Sportangebot auf einen Blick

Montag	**Rehasport Orthopädie** 10:00 - 11:00 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Rehasport Lungensport** 11:15 - 12:15 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Turnen Eltern Kind Turnen** 3,5 bis 5 Jahre 15:00 - 16:00 Uhr kleine Schulturnhalle	**Schwimmen Anfänger** 15:30 - 16:30 Uhr Schwimmbad	**Turnen Eltern Kind Turnen** 1 bis 3,5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr kleine Schulturnhalle	**Schwimmen Fortgeschr. Kinder + Wettkampfgruppe** 16:30 - 17:30 Uhr Schwimmbad	**Handball Minis Jahrgang 2010/11** 16:30 - 18:00 Uhr große Schulturnhalle	**Fußball G-Jugend** 16:30 Uhr - 18:00 Uhr Jahnsportplatz	**Turnen Geräteturnen weibl.** Wettkampfgruppe 16:45 - 18:15 Uhr kleine Schulturnhalle	**Handball E-Jugend** 17:00 - 18:30 Uhr Turnhalle Diakonie	**Fußball E-Jugend** 17:30 Uhr - 19:00 Uhr Bernhardt-Vocke-Stadion	**Turnen Kürgruppe weibl.** 18:00 - 20:00 Uhr kleine Schulturnhalle
Montag	**Schwimmen Masters** 18:00 - 19:30 Uhr Schwimmbad	**Fußball D-Jugend** 18:00 Uhr - 19:30 Uhr Jahnsportplatz	**Fußball C-Jugend** 18:30 Uhr - 20:00 Uhr Jahnsportplatz	**Fußball Senioren** 18:30 Uhr - 20:00 Uhr Bernhardt-Vocke-Stadion	**Judo Senioren (ab 15 Jahren)** 18:30 - 20:15 Uhr kleine Schulturnhalle Judoraum	**Zumba** 18:30 - 19:30 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Garde** 19:30 - 22:00 Uhr Jahnturnhalle	**Spielmannszug** 19:30 - 20:30 Uhr Gaststätte "Siggis Treff"	**Yogalates** 19:30 - 20:30 Uhr Empore Jahnturnhalle	**Rehasport Orthopädie** 19:30 - 20:30 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Schwimmen Breitensport** 20:00 - 21:00 Uhr Schwimmbad	**Leichtatletik Jedermannsport** 20:00 - 21:00 Uhr große Schulturnhalle
Dienstag	06:30 - 07:00 Uhr an der Jahnturnhalle Jeder ist eingeladen!	**Rehasport Krebspatienten** 10:00 - 11:00 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Turnen Seniorengymnastik** 15:00 - 16:00 Uhr Jahnturnhalle	**Turnen Geräteturnen weibl.** 16:30 - 18:30 Uhr kleine Schulturnhalle	**Fußball F-Jugend** 17:00 Uhr - 18:30 Uhr Jahnsportplatz	**Handball D-Jugend** 17:00 - 18:30 Uhr Turnhalle Diakonie	**Schwimmen Anfänger** 17:00 - 18:00 Uhr Schwimmbad					**Montag** **Turnen Frauengymnastik** 20:00 - 21:00 Uhr kleine Schulturnhalle
Dienstag	**Bodyworkout** 18:15 - 19:15 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Schwimmen Fortgeschr. Kinder** 18:30 - 19:45 Uhr Schwimmbad	**Fußball Senioren** 18:30 Uhr - 20:00 Uhr Bernhardt-Vocke-Stadion	**Fußball A-Jugend** 18:30 Uhr - 20:00 Uhr Jahnsportplatz	**Schwimmen Wettkampfgruppe** 18:45 - 19:45 Uhr Schwimmbad	**Tischtennis Erwachsene** 19:00 - 22:00 Uhr Jahnturnhalle	**Zumba** 19:30 - 20:30 Uhr Anbau Jahnturnhalle					
Mittwoch	**Rehasport Orthopädie** 10:00 - 11:00 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Lungensport** 11:15 - 12:15 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Mini-Garde** 15:30 - 16:30 Uhr Jahnturnhalle ab September	**Leichtatlethik Lauf- und Walkingtreff** "Winterzeit" 15:30 Uhr an der Trift	**Turnen Jungenturnen** 16:15 - 17:15 Uhr kleine Schulturnhalle	**Leichtatlethik Lauf- und Walkingtreff** "Sommerzeit" 16:30 Uhr an der Trift	**Handball Minis Jahrgang 2012/13** 16:30 - 18:00 Uhr große Schulturnhalle	**Junior-Garde** 17:00 - 18:00 Uhr Jahnturnhalle	**Handball E-Jugend** 17:00 - 18:30 Uhr große Schulturnhalle	**Turnen Hip Hop Anfänger+Solo** ab 10 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr Turnhalle Diakonie	**Fußball E-Jugend** 17:30 Uhr - 19:00 Uhr Bernhardt-Vocke-Stadion	**Hatha Yoga** 17:45 - 18:45 Uhr Empore Jahnturnhalle
Mittwoch	**Turnen Hip Hop Fortgeschr.** 14 bis 18 Jahre 18:00 - 20:00 Uhr Turnhalle Diakonie	**Schwimmen Wettkampfgruppe** 18:00 - 19:00 Uhr Schwimmbad	**Leichtathletik Sportabzeichen** 18:00 - 20:00 Uhr Bernhardt-Vocke-Stadion ab Juni 2018	**Judo Jugendliche** 18:15 - 19:45 Uhr kleine Schulturnhalle Judoraum	**Ski-Workout** 01. Nov. - 31. Jan. 18:15 - 18:45 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Fußball C-Jugend** 18:30 Uhr - 20:00 Uhr Jahnsportplatz	**Turnen Hip Hop Fortgeschr.** 14 bis 18 Jahre 18:30 - 20:00 Uhr Turnhalle Diakonie	**Rehasport Herzsport** 18:45 - 19:45 Uhr Jahnturnhalle	**Rehasport Orthopädie** 19:00 - 20:00 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Turnen Bauch Beine Po** 19:00 - 20:15 Uhr kleine Schulturnhalle	**Spielmannszug** 19:30 - 20:30 Uhr Empore Jahnturnhalle	**Tischtennis Erwachsene** 20:00 - 22:00 Uhr Jahnturnhalle
Donnerstag	**Rehasport Orthopädie** 10:00 - 11:00 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Rehasport Orthopädie** 15:30 - 16:30 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Turnen Spiel & Tanz** 3 bis 5 Jahre 16:00 - 17:00 Uhr Jahnturnhalle	**Turnen Gesundheitssport 60+** 16:30 - 17:30 Uhr kleine Schulturnhalle	**Turnen Dance Kids** 6 bis 10 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr Jahnturnhalle	**Handball D-Jugend** 17:00-18:30 Uhr große Schulturnhalle	**Handball D-Jugend** 17:00 - 18:30 Uhr große Schulturnhalle	**Garde** 17:30 - 19:00 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Judo Anfänger** 17:00 - 18:00 Uhr kleine Schulturnhalle Judoraum		**Mittwoch** **Leichtathletik Badminton** 20:15 - 22:00 Uhr kleine Schulturnhalle	**Strong by Zumba** 20:15 - 21:15 Uhr Anbau Jahnturnhalle
Donnerstag	**Turnen Hip Hop Leistungsgruppe** 10 bis 18 Jahre 18:00 - 19:30 Uhr Jahnturnhalle	**Fußball D-Jugend** 18:00 Uhr - 19:30 Uhr Reinhardshagen Graseweg	**Fußball A-Jugend** 18:30 Uhr - 20:00 Uhr Jahnsportplatz	**Fußball Senioren** 18:30 Uhr - 20:00 Uhr Bernhardt-Vocke-Stadion	**Handball Alte Herren** 18:30 - 19:30 Uhr große Schulturnhalle	**Functional Fit** 19:00 - 19:55 Uhr Anbau Jahnturnhalle	**Turnen Contemporary Dance** 13 bis 18 Jahre 19:30 - 20:30 Uhr Jahnturnhalle	**Sling-Training** 20:00 - 20:30 Uhr Anbau Jahnturnhalle				
Freitag	06:30 - 07:00 Uhr an der Jahnturnhalle Jeder ist eingeladen!	**Turnen Geräteturnen weibl.** Wettkampfgruppe 16:00 - 18:00 Uhr kleine Schulturnhalle	**Turnen Kürgruppe weibl.** 16:00 - 18:00 Uhr kleine Schulturnhalle	**Tischtennis Schüler** 18:00 - 19:30 Uhr kleine Schulturnhalle	**Turnen Faustball** 18:00 - 19:30 Uhr große Schulturnhalle	**Fußball Alte Herren** "Sommertraining" 18:30 - 20:00 Uhr Jahnsportplatz	**Fußball Alte Herren** "Wintertraining" 19:30 - 21:00 Uhr große Schulturnhalle ab September 2018	**Tischtennis Erwachsene** 19:30 - 22:00 Uhr kleine Schulturnhalle				
Samstag	**Leichtathletik Lauf- und Walkingtreff** "Winterzeit" 15:30 Uhr an der Trift	**Leichtathletik Lauf- und Walkingtreff** "Sommerzeit" 16:30 Uhr an der Trift			**Sonntag** **Leichtathletik Lauf- und Walkingtreff** 09:00 Uhr an der Trift		**Tanzen Anfänger** 17:00 - 18:30 Uhr Jahnturnhalle (ca. alle 14 Tage)	**Tanzen Fortgeschrittene** 18:30 - 20:00 Uhr Jahnturnhalle (ca. alle 14 Tage)				

Auch unsere Kegelbahn steht zur Verfügung!
Bei Interesse meldet man sich bitte bei
Horst Kahl, Telefon 05673 - 3916

Angebote mit TSV Mitgliedschaft
Angebote mit Zusatzmitgliedschaft „Kurse"
Geschlossene Gruppe, mit Verordnung vom Arzt

Änderungen vorbehalten, bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf unserer Internetseite **www.tsv-immenhausen.de** oder informieren Sie sich in der Geschäftsstelle der TSV 1889/06 Immenhausen e.V.

95 mal Sport, RehaSport oder Fitness in einer Woche!