



# **Das TSG Sportprogramm im Jubiläumsjahr 2022 / 2023**

Unser Sportangebot ab 19. September 2022  
„Mit Schwung und Optimismus ins Jubiläumsjahr“

# Gesamtes Sportangebot der TSG Friolzheim e. V.

## Start in KW 38 (ab 19. September 2022)

### Montag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Nordic Walking	18 - 80 Jahre	Mavis Dittner	Parkplatz n. Kreisel
15:10 - 16:10	Eltern-Kind-Turnen	ab 2- 4 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
15:00 - 16:15	<b>Yoga, Kurs 1</b>	Erwachsene	Carola Storbeck	Nebenraum
16:15 - 17:00	<b>Rücken-Fitness 1, Kurs 5</b>	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle
17:05 - 17:50	<b>Rücken-Fitness 2, Kurs 5</b>	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle
18:00 - 20:00	Tischtennis	10 - 80 Jahre	Gerald Gall	Sporthalle
17:00 - 17:45	Kindertanz	4 - 7 Jahre	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
17:45 - 18:30	Streetdance 1	ab 2. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
18:30 - 19:15	Streetdance 2	ab 4. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
20:00 - 21:00	<b>ZUMBA® 1, Kurs 7</b>	Erwachsene	Andrea Langer, Claudia Lux	Sporthalle
21:00 - 22:00	<b>ZUMBA® 2, Kurs 7</b>	Erwachsene	Andrea Langer, Claudia Lux	Sporthalle

### Dienstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:30 - 16:25	Vorschulturnen 1	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
16:30 - 17:25	Vorschulturnen 2	4 - 6 Jahre	Birgit Bischoff	Sporthalle
17:30 - 18:30	Rope-Skiping (Seilspringen)	ab 8 Jahre	Karl Sülzle	Sporthalle
18:30 - 20:00	Männersport	Erwachsene	Frank Strache	Sporthalle
20:00 - 21:00	Frauensport „Auf der Stelle fit“	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle

### Mittwoch:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen, Zwerge 1	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
15:00 - 16:00	Leichtathletik	ab 1. Klasse	M. Poth, K. Zanker, M. Böhringer	Sportplatz draußen
19:00 - 20:00	Fit & Aktiv 50 Plus	ab 50 Jahre	Ursula Maier	Sporthalle
20:00 - 21:00	<b>TOPFIT – Top in Form, Kurs 2</b>	Erwachsene	Holger Lux, Chris Burger	Sporthalle

### Donnerstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
08:00 - 09:00	Nordic Walking	18 - 80 Jahre	Mavis Dittner	Parkplatz n. Kreisel
10:15 - 11:15	<b>Fit &amp; Gesund, Kurs 3</b>	Erwachsene	Ursula Maier	Nebenraum
15:00 - 16:00	Kinderturnen 1	1. + 2. Klasse	Anja Eichler, Claudia Lux, Aino	Sporthalle
16:00 - 17:00	Kinderturnen 2	3. + 4. Klasse	Schultheiß, Daniela Winterstein	Sporthalle
18:00 - 19:30	<b>Qi-Gong, Kurs 4</b>	Erwachsene	Dr. Susanne von Wedel-Cilio	Nebenraum

### Freitag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen, Zwerge 2	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit Bischoff	Sporthalle
19:00 – 20:30	TSG „Friday Allstars“	ab 25 Jahre	Felix Bischoff, Heiko Hiltcher	Sporthalle

### Termin nach Absprache (Freitag, Samstag, Sonntag):

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Organisator	Ort
Nach Absprache	<b>Radfahrgruppe</b>	Erwachsene	Edmund Schaut	TP Marktplatz

## Übungsleiter und Helfer gesucht!!!

**Möchten Sie Übungsleiter werden oder sind Sie bereits Übungsleiter?**

**Oder können Sie sich vorstellen, unsere Übungsleiter als Helfer zu unterstützen?**

Wir freuen uns über Verstärkung in unserem Übungsleiter- und Helfer-Team!!!

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit uns oder den Übungsleiter\*innen in Verbindung.

### **Kontakte:**

Rainer Benzinger (Vorstand)

[vorstand@tsg-friolzheim.de](mailto:vorstand@tsg-friolzheim.de)

Tel.: 07044-42718

TSG Mitglieder- und Kursverwaltung

[mkv@tsg-friolzheim.de](mailto:mkv@tsg-friolzheim.de)

Tel.: 07044-306426

# Kursangebote der TSG Friolzheim

## Start in KW 38/2022 (ab 19. September 2022)

### **Yoga** **Kurs Nr. 1** **ab 10. Oktober 2022**

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Unsere Körpersysteme werden gestärkt und harmonisiert. Die speziellen Körperübungen kräftigen, erhalten uns beweglich und führen uns Energie zu. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Meditationsübungen kennen..

*Kurszeit:* Montag, 15:00 – 16:15 Uhr (8 x 75min) **ab 10. Oktober 2022**  
*Ort:* Nebenraum der Sporthalle Friolzheim  
*Kursleiterin:* Carola Storbeck (Yoga-Übungsleiterin)  
*Kosten:* 33 € TSG-Mitglieder, 47 € Nichtmitglieder

### **TOPFIT – Top in Form** **Kurs Nr. 2** **ab 21. September 2022**

Der Kurs richtet sich an alle jungen und jung gebliebenen Sportler- und Sportlerinnen, die Spaß daran haben, in der Gruppe etwas für ihre Fitness zu tun. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm folgt meist ein Zirkeltraining mit unterschiedlichen Übungen zur Stärkung der Arm-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, ergänzt durch Konditionstraining und diverse Ball-Spiele.

*Kurszeit:* Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr (10 x 60min)  
*Ort:* Sporthalle Friolzheim  
*Kursleiter:* Holger Lux (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit)  
Chris Burger (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit)  
*Kosten:* 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

### **Fit & Gesund** **Kurs Nr. 3** **ab 22. September 2022**

Sie erwartet nach moderatem Aufwärmprogramm ein präventives Training zur Erhaltung und Verbesserung einer altersgemäßen, gesundheitsorientierten Fitness. Mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination erlangen wir durch Übungen mit und ohne Handgerät.

*Kurszeit:* Donnerstag, 10:15 – 11:15 Uhr (10 x 60min)  
*Ort:* Nebenraum der Sporthalle Friolzheim  
*Kursleiterin:* Ursula Maier  
*Kosten:* 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

### **Qi-Gong** **Kurs Nr. 4** **ab 13. Oktober 2022**

Qi-Gong ist eine Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin und dient der Gesundheits- und Lebenspflege. Es verbessert die körperliche und geistige Beweglichkeit und fördert Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

*Kurszeit:* Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr (8-9 x 90min)  
*Ort:* Nebenraum der Sporthalle Friolzheim  
*Kursleiterin:* Dr. med. Susanne von Wedel-Cilio (Qi-Gong Lehrerin)  
*Kosten:* 50 € TSG-Mitglieder, 65 € Nichtmitglieder

### **Rücken – Fitness** **Kurs Nr. 5** **ab 19. September 2022**

Im Rückentraining lernen die Teilnehmer ihre Rücken- und Bauchmuskulatur, Arm- und Beinmuskulatur rücken-gerecht zu stärken und zu dehnen, um den Rücken für die Belastungen des Alltags fit zu machen. Verschiedene Muskelpartien werden durch Übungen mit und ohne Handgerät intensiv gekräftigt und gedehnt.

*Kurszeit:* Montag, Gruppe 1: 16:15 – 17:00 Uhr, Gruppe 2: 17:05 – 17:50 Uhr (10 x 45min)  
*Ort:* Sporthalle Friolzheim  
*Kursleiterin:* Marion Poth (Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“)  
*Kosten:* 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

### **ZUMBA®** **Kurs Nr. 7** **ab 19. September 2022**

Zumba ist ein Ausdauertraining bei dem Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen kombiniert wird. Durch die vielfältigen Bewegungen wird auch die Koordination geschult und bestimmte Muskelgruppen gezielt gekräftigt. Bewegung, Kondition und ganz viel Spaß an der Musik und an kreativen Bewegungen stehen im Vordergrund.

*Kurszeit:* Montag, Gruppe 1: 20:00 – 21:00 Uhr, Gruppe 2: 21:00 – 22:00 Uhr (10 x 60min)  
*Ort:* Sporthalle Friolzheim  
*Kursleiterinnen:* Andrea Langer (Official Zumba Instructor),  
Claudia Lux (Official Zumba Instructor)  
*Kosten:* 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

# Wichtige Informationen und Anmeldung

Die Teilnehmerzahlen für das Kurs-Angebot sind begrenzt! Sichern Sie sich Ihren Platz - jetzt!

## Anmeldung direkt bei den Übungs- oder Kursleiter\*innen!

Übungs-/Kursleiter	Sportangebote (Kursnummer)	E-Mail-Adresse	Telefon
Carola Storbeck	Yoga (1)	<a href="mailto:carola.storbeck@tsg-friolzheim.de">carola.storbeck@tsg-friolzheim.de</a>	07234 9452333
Chris Burger	TOPFIT (2)	<a href="mailto:chris.burger@tsg-friolzheim.de">chris.burger@tsg-friolzheim.de</a>	
Holger Lux	TOPFIT (2)	<a href="mailto:holger.lux@tsg-friolzheim.de">holger.lux@tsg-friolzheim.de</a>	07044-938587
Ursula Maier	Fit & Gesund, Fit & Aktiv 50 Plus (3)	<a href="mailto:ursula.maier@tsg-friolzheim.de">ursula.maier@tsg-friolzheim.de</a>	07044-41264
Susanne v. Wedel-Cilio	Qi-Gong (4)	<a href="mailto:qigong.svw@gmail.com">qigong.svw@gmail.com</a>	
Marion Poth	Rücken (5), Frauensport, Leichtathletik	<a href="mailto:marion.poth@tsg-friolzheim.de">marion.poth@tsg-friolzheim.de</a>	07044-41916
Andrea Langer	Kindertanz, Streetdance, Zumba® (7)	<a href="mailto:andrea.langer@tsg-friolzheim.de">andrea.langer@tsg-friolzheim.de</a>	07044-2332975
Claudia Lux	Kinderturnen, Kindertanz, Streetdance	<a href="mailto:claudia.lux@tsg-friolzheim.de">claudia.lux@tsg-friolzheim.de</a>	07044-938587
Birgit Bischoff	Eltern-Kind-Turnen, Vorschulturnen	<a href="mailto:birgit-ute.bischoff@tsg-friolzheim.de">birgit-ute.bischoff@tsg-friolzheim.de</a>	0176-22562029
Gerald Gall	Tischtennis	<a href="mailto:gerald.gall@tsg-friolzheim.de">gerald.gall@tsg-friolzheim.de</a>	07044-43132
Karl Sülzle	Rope-Skipping (Seilspringen)	<a href="mailto:rope-skipping@tsg-friolzheim.de">rope-skipping@tsg-friolzheim.de</a>	07044-
Mavis Dittner	Nordic Walking	<a href="mailto:mavis.dittner@tsg-friolzheim.de">mavis.dittner@tsg-friolzheim.de</a>	07044-41817
Felix Bischoff	TSG „Friday Allstars“	<a href="mailto:felix.bischoff@tsg-friolzheim.de">felix.bischoff@tsg-friolzheim.de</a>	07044-41096
Edmund Schaut	Radfahrgruppe	<a href="mailto:radfahren@tsg-friolzheim.de">radfahren@tsg-friolzheim.de</a>	07044-41018
Frank Strache	Männersport	<a href="mailto:frank.strache@tsg-friolzheim.de">frank.strache@tsg-friolzheim.de</a>	

## **Ab 2022 bei der TSG Friolzheim e. V.**

**Radfahrgruppe „Unterwegs auf 2 Rädern“:** Unser Ziel ist es, Ausfahrten für alle anzubieten, vorzugsweise am Wochenende (Fr. am späten Nachmittag, Sa. und bei Interesse auch So.): Für jedes Alter, von bequem bis ambitioniert, kurze und etwas längere Strecken, mit und ohne elektrische Unterstützung.

### Teilnahmevoraussetzungen

- Für die Teilnahme an allen Sport- und Kursangeboten ist eine entsprechende **Anmeldung** erforderlich.
- Die Anmeldeformulare finden Sie unter <http://www.tsg-friolzheim.de/php/download.php> oder sie erhalten diese bei den jeweiligen Übungs- und Kursleiter\*innen.
- Kinder und Erwachsene können am Sport nur teilnehmen, wenn sie in den letzten 7 Tagen nicht Corona-positiv getestet wurden.
- Die aktuell zum Zeitpunkt der Übungseinheit geltenden behördlichen Vorgaben sind einzuhalten.

**Durch neue Vorgaben der zuständigen Behörden, können sich die Teilnahmebedingungen ändern!!!**

**Zahlungsbedingungen:** Für die kostenpflichtigen Kurse (Kurs 1 – 7) und den Mitgliedsbeitrag ist ein SEPA-Lastschriftmandat erforderlich.

**Bankverbindung:** TSG Friolzheim e.V. IBAN: DE82 6039 0300 0011 0620 02 BIC: GENODES1LEO

### Weitere Information erhalten Sie:

... auf unserer Homepage im Internet

[www.tsg-friolzheim.de](http://www.tsg-friolzheim.de)

... bei Rainer Benzinger (Vorstand)

[vorstand@tsg-friolzheim.de](mailto:vorstand@tsg-friolzheim.de)

Tel.: 07044-42718

... bei der TSG Mitglieder- & Kursverwaltung

[mkv@tsg-friolzheim.de](mailto:mkv@tsg-friolzheim.de)

Tel.: 07044-306426

... im Glaskasten rechts neben dem Eingang der Sporthalle

**Geben Sie sich einen Ruck, es ist nie zu spät mit Sport & Bewegung zu beginnen.**

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**

# Termine im Jubiläumsjahr 2022 / 2023

- 07.10.2022** Auftaktveranstaltung:  
Gesundheitstag unter dem Motto  
*„gesund und munter für alle“*  
für Kinder von 2 bis 10 Jahren in Kooperation mit der  
Grundschule Friolzheim und dem Gesundheitsamt Enzkreis.
- 27.11.2022** Die TSG auf dem Friolzheimer Weihnachtsmarkt
- 04.12.2022** TSG Nikolausfeier
- Dez. 2022** TSG Adventsfenster
- Feb. 2023** Winterwanderung
- Mai 2023** Jubiläums-Challenge „Friolzheim bewegt sich“
- Mai 2023** Jubiläums-Rallye in Friolzheim
- 29.05.2023** Die TSG auf dem Pfingstmarkt
- Juni 2023** Abnahme des Sportabzeichens für jeden der will.
- 20.07.2023** Festakt zum 50. Jubiläum der TSG Friolzheim e.V.
- 22.07.2023 – 23.07.2023**  
Abschlussveranstaltung des Jubiläumsjahres  
Festwochenende mit Sport – Spiel – Spaß  
in der Sporthalle und um die Sporthalle herum.

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Aktivitäten finden sie rechtzeitig im  
Gemeindeblatt und auf der TSG Internetseite unter [www.tsg-friolzheim.de](http://www.tsg-friolzheim.de).

