



Das TSG Sportprogramm im Jubiläumsjahr

2. Trimester 2023

Unser Sportangebot ab 17. April 2023

„Mit Schwung und Optimismus im Jubiläumsjahr“

Gesamtes Sportangebot der TSG Friolzheim e. V.

Start in KW 16/2023 (ab 17. April 2023)

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-Ute Bischoff	Sporthalle
16:15 - 17:00	Rücken-Fitness 1, Kurs 5	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle
17:05 - 17:50	Rücken-Fitness 2, Kurs 5	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle
18:00 - 20:00	Tischtennis	10 - 80 Jahre	Gerald Gall	Sporthalle
17:00 - 17:45	Kindertanz	4 - 6 Jahre	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
17:45 - 18:30	Streetdance 1	ab 1. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
18:30 - 19:30	Streetdance 2	ab 3. Klasse	Andrea Langer, Claudia Lux	Nebenraum
20:00 - 21:00	ZUMBA® 1, Kurs 7	Erwachsene	Andrea Langer, Claudia Lux	Sporthalle
21:00 - 22:00	ZUMBA® 2, Kurs 7	Erwachsene	Andrea Langer, Claudia Lux	Sporthalle

Dienstag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 15:55	Vorschulturnen 1	4 - 6 Jahre	Birgit-Ute Bischoff	Sporthalle
16:00 - 16:55	Vorschulturnen 2	4 - 6 Jahre	Birgit-Ute Bischoff	Sporthalle
17:00 - 17:55	Vorschulturnen 3	4 - 6 Jahre	Birgit-Ute Bischoff	Sporthalle
18:30 - 20:00	Männersport	Erwachsene	Frank Strache	Sporthalle
20:00 - 21:00	Allround Fit Mix für Frauen	Erwachsene	Marion Poth	Sporthalle

Mittwoch:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 15:55	Eltern-Kind-Turnen, Zwerg 1	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit-Ute Bischoff	Sporthalle
15:30 - 16:30	Leichtathletik	ab 1. Klasse	M. Poth, K. Zanker, M. Böhringer	Sportplatz draußen
17:00 - 18:30	Yoga	Erwachsene	Carola Storbeck	Nebenraum
19:00 - 20:00	Fit & Aktiv 50 Plus	ab 50 Jahre	Ursula Maier	Sporthalle
20:00 - 21:00	TOPFIT – Top in Form, Kurs 2	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	Fit & Gesund, Kurs 3	Erwachsene	Ursula Maier	Nebenraum
15:00 - 16:00	Kinderturnen 1	1. + 2. Klasse	A. Eichler, C. Lux, D. Winterstein	Sporthalle
16:00 - 17:00	Kinderturnen 2	3. + 4. Klasse	A. Eichler, C. Lux, D. Winterstein	Sporthalle
18:30 - 20:00	Qigong, Kurs 4	Erwachsene	Dr. med. Susanne von Wedel	Nebenraum

Freitag:

Uhrzeit	Sportangebot	Zielgruppe	Übungsleiter	Ort
15:00 - 15:55	Eltern-Kind-Turnen, Zwerg 2	ab ca. 1 Jahr (sicheres Laufen)	Birgit-Ute Bischoff	Sporthalle
17:00 - 18:00	Rope-Skipping (Seilspringen)	ab 8 Jahre	Karl Sülzle	Nebenraum
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	Radfahrgruppe	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)

TSG Mitglieder- und Kursverwaltung

TSG Büro - Birgit-Ute Bischoff

vorstand@tsg-friolzheim.de

mkv@tsg-friolzheim.de

verwaltung@tsg-friolzheim.de

Tel.: 07044-42718

Tel.: 07044-306426

Tel.: 0176-22562029

Kursangebote der TSG Friolzheim

Start in KW 16/2023 (ab 17. April 2023)

Yoga **Kurs Nr. 1** **ab 28. Juni 2023**

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: Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr (5x 90 Minuten)
Ort: Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin: Carola Storbeck (Yoga-Übungsleiterin)
Kosten: 25 € TSG-Mitglieder, 40 € Nichtmitglieder

TOPFIT – Top in Form **Kurs Nr. 2** **ab 19. April 2023**

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 60 Minuten)
Ort: Sporthalle Friolzheim
Kursleiter: Holger Lux (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit)
Chris Burger (Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit)
Kosten: 35 € TSG-Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

Fit & Gesund **Kurs Nr. 3** **ab 20. April 2023**

Nach einem moderaten Aufwärmprogramm erwartet Sie ein präventives Training zur Erhaltung und Verbesserung einer altersgemäßen, gesundheitsorientierten Fitness. Mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination erlangen wir durch Übungen mit und ohne Handgerät. Bei dem Kurs sind Frauen und Männer willkommen.

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

Qigong **Kurs Nr. 4** **ab 20. April 2023**

Qi kann mit LEBENSENERGIE übersetzt werden und Gong bedeutet ÜBEN. Mit Qigong, einem Übungsweg aus der traditionellen chinesischen Medizin können wir unsere körperliche und geistige BEWEGLICHKEIT verbessern, Krankheiten vorbeugen und GESUNDHEIT fördern. Es führt zu mehr AUSGEGLICHENHEIT und INNERER RUHE. Die leicht erlernbaren Übungen sind für jedes Alter, für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und sind einfach in den Alltag integrierbar. Als Ärztin für traditionelle chinesische Medizin mit langjähriger Qigong-Praxis freue ich mich, diese heilsame Methode weiterzugeben.

Kurszeit: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr (8 x 90 Minuten)
Ort: Nebenraum der Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin: Dr. med. Susanne von Wedel (Qigong Lehrerin)
Kosten: 40 € TSG-Mitglieder, 55 € Nichtmitglieder

Rücken – Fitness **Kurs Nr. 5** **ab 17. April 2023**

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 45 Minuten)
Ort: Sporthalle Friolzheim
Kursleiterin: Marion Poth (Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“)
Kosten: 30 € TSG-Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

ZUMBA® **Kurs Nr. 7** **ab 17. April 2023**

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 60 Minuten)
Ort: Sporthalle Friolzheim
Kursleiterinnen: Andrea Langer (Official Zumba Instructor),
Claudia Lux (Official Zumba Instructor)
Kosten: 35 € TSG-Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

Wichtige Informationen

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

Zum 01. Januar hat die TSG eine Bürokraft auf Minijob-Basis eingestellt. Sie ist die erste Ansprechpartnerin für die Mitgliederverwaltung und die Anmeldungen für unser Sport- und Kursangebot.

Anmeldung direkt bei den Übungs- oder Kursleiter*innen oder verwaltung@tsg-friolzheim.de!

Übungs-/Kursleiter	Sportangebote (Kursnummer)	E-Mail-Adresse	Telefon
Carola Storbeck	Yoga (1)	carola.storbeck@tsg-friolzheim.de	07234 9452333
Chris Burger	TOPFIT (2)	chris.burger@tsg-friolzheim.de	
Holger Lux	TOPFIT (2)	holger.lux@tsg-friolzheim.de	07044-938587
Ursula Maier	Fit & Gesund, Fit & Aktiv 50 Plus (3)	ursula.maier@tsg-friolzheim.de	07044-41264
Dr. med. Susanne v. Wedel	Qigong (4)	susanne-v-wedel@tsg-friolzheim.de	
Marion Poth	Rücken-Fitness (5), Allround Fit Mix für Frauen, Leichtathletik	marion.poth@tsg-friolzheim.de	07044-41916
Andrea Langer	Kindertanz, Streetdance, Zumba® (7)	andrea.langer@tsg-friolzheim.de	07044-2332975
Claudia Lux	Kindertanz, Kinderturnen, Streetdance, Zumba® (7)	claudia.lux@tsg-friolzheim.de	07044-938587
Birgit-Ute Bischoff	Eltern-Kind-Turnen, Vorschulturnen	birgit-ute.bischoff@tsg-friolzheim.de	0176-22562029
Gerald Gall	Tischtennis	gerald.gall@tsg-friolzheim.de	07044-43132
Karl Sülzle	Rope-Skipping (Seilspringen)	ropeskiipping@tsg-friolzheim.de	07044-940660
Mavis Dittner	Nordic Walking	mavis.dittner@tsg-friolzheim.de	07044-41817
Felix Bischoff	TSG „Friday Allstars“	felix.bischoff@tsg-friolzheim.de	0151-42407961
Edmund Schaut	Radfahrgruppe	radfahren@tsg-friolzheim.de	07044-41018
Frank Strache	Männersport	frank.strache@tsg-friolzheim.de	
TSG-Büro	Birgit-Ute Bischoff	verwaltung@tsg-friolzheim.de	0176-22562029

Seit 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 schriftliche **Anmeldung** erforderlich.
- Die Anmeldeformulare finden Sie unter <https://www.tsg-friolzheim.de/abteilungen/> oder Sie erhalten diese bei den jeweiligen Übungs- und Kursleiter*innen.
- 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
... bei Rainer Benzinger (Vorstand) vorstand@tsg-friolzheim.de Tel.: 07044-42718
... bei der TSG Mitglieder- & Kursverwaltung 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
- ☑ 20.12.2022 TSG Adventsfenster
- ☑ 26.02.2023 Winterwanderung
- 01.05.2023-
31.05.2023** **Jubiläums-Challenge „Friolzheim bewegt sich“**
- 13.05.2023** **Jubiläums-Rallye in Friolzheim**
- 29.05.2023** **Die TSG auf dem Pfingstmarkt**
- 23.06.2023** **Abnahme des Sportabzeichens, für jeden der will**

20.07.2023

Festakt zum 50. Jubiläum der TSG Friolzheim e.V.

22.07.2023-

**Festwochenende mit Sport - Spiel - Spaß
in der Sporthalle und um die Sporthalle herum.**

23.07.2023

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Aktivitäten finden Sie rechtzeitig im
Gemeindeblatt und auf der TSG Internetseite unter www.tsg-friolzheim.de.

