

# Angebote für „Jung und Alt“ beim TuS-Rosenberg

## Turnen – Fitness – Gesundheit

### Turnzwerge, Purzelvolk & Sport und Spiel

Die Turnstunden finden ab **17.09.24, Dienstag** in der Turnhalle der Jahnschule statt.

**Turnzwerge:** Kinder ab 1 Jahr 15:45 – 16:30

**Purzelvolk:** Kinder von ca. 3-6 Jahren 16:30-17:30 Uhr

**Sport & Spiel:** Kinder ab 6 Jahren 17:30 – 18:30 Uhr

Wir freuen uns auf erlebnisreiche Turnstunden und viel Spaß beim Spielen und Turnen.

Infos bei Marion Pickel 09661 / 52720.

### Bewegungs-Chaoten

Diese Gruppe, Kinder ab 7 Jahren, trainieren ab Donnerstag, **den 19.09.24 von 16:00 – 17:00 Uhr** in der Turnhalle der Jahnschule.

Dies ist eine Kooperation des FC Großalbershof / TuS Rosenberg.

Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Infos und Anmeldung bei Julia Kopp 0163 6658652.

### Leistungsturnen weiblich

Trainingszeiten: **Dienstag 18.00 bis 19.30 Uhr** und **Freitag 17.30 bis 19.00 Uhr** in der Krötensee Turnhalle

Die Leistungsturngruppe des TuS Rosenberg trainiert an den klassischen vier Geräten: Sprung, Barren, Balken und Boden. Wir nehmen regelmäßig an Wettkämpfen teil und trainieren auch die Übungen dafür gezielt.

Unsere Gruppe besteht nur aus Mädchen im Alter zwischen 5 und 18 Jahren. Beim Turnen kannst du viel für deine Fitness tun, du lernst aber auch deinen Körper zu beherrschen, entwickelst eine gute Körperspannung und verbesserst deine Koordination.

Ansprechpartner für Probetraining: Werner Aures Tel. 09661 / 9138 oder Petra Kraska.

### Body-fit

Die Stunden findet ab **Montag, den 16.09.2024 um 18.30 Uhr** in der Turnhalle der Jahnschule statt.

Bodyfit ist ein dynamischer und energiegeladener Kurs, der darauf abzielt, deine gesamte Körperfertigkeit zu verbessern.

In einer motivierenden Gruppenatmosphäre werden Krafttraining, Ausdauerübungen und Beweglichkeitsübungen kombiniert, um den Körper zu formen und zu straffen. Dabei ist jede Trainingsstunde unterschiedlich aufgebaut und bietet abwechslungsreiche Workouts, die alle wichtigen Muskelgruppen ansprechen.

**Diese Stunde ist auch für Nichtmitglieder offen.**

Mitzubringen: Matte und Getränk. Infos bei Susanne Steger 09661/80356

### Damen-Fit-Mix

Die Turnstunden findet ab **Mittwoch, den 18.09.2024 um 19.30 bis 20.30 Uhr** in der Turnhalle der Jahnschule statt. Eine Stunde für alle, die mit viel Abwechslung und Spaß ihr körperliches Wohlbefinden und ihre Belastungsfähigkeit steigern wollen.

Fit-Mix steht für eine Kombination aus Gymnastik und Fitness und soll vor allem Frauen ab 45 ansprechen. Daher ist dieser Kurs auch besonders gut geeignet für Frauen, die nach längerer Pause wieder sportlich einsteigen wollen. Langfristig wird die Figur geformt und die Ausdauer verbessert. Die eigene Körperwahrnehmung wächst und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert. Den Stundenausklang bildet eine nachhaltige Dehn- und Entspannungsphase.

Mitzubringen: Matte und Getränk. Infos bei Birgit Steininger 09661 / 9963.

### Fit und Gesund

Ab **Mittwoch, den 18.09.2024 um 18:00 Uhr – 19:00 Uhr** im Gymnastikraum des TuS-Rosenberg. Diese Stunden werden nach dem **Prädikat „Pluspunkt Gesundheit“** und **„Sport pro Gesundheit“** abgehalten und sind von der zentralen Prüfstelle-Prävention der Krankenkassen zertifiziert.

Gezielte Gesundheitsförderung und Prävention in jedem Lebensalter werden in einer Gesellschaft des längeren Lebens immer wichtiger. Bewegungsmangel ist ein gesellschaftliches Problem. Durch die heutzutage überwiegenden sitzenden Tätigkeiten wird die haltungsstabilisierende Muskulatur geschwächt und die Schulter- und Nackenmuskulatur neigt zu Verspannungen.

Bewegung ist die beste Therapie bei Rückenschmerzen und steht somit im Mittelpunkt des angebotenen Trainings, denn hierdurch wird verspannte Muskulatur gelockert und geschwächte Muskelpartien wieder gekräftigt.

Das gesundheitsorientierte Training wird mit verschiedenen Trainingsgeräten aufgelockert.

Mitzubringen: Matte und Getränk.

Infos bei Marion Pickel 09661 / 52720.

### Pilates

Ab **Mittwoch, den 9.10.2024 um 19:30 Uhr** im Gymnastikraum des TuS-Rosenberg.

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode die durch sanfte, aber durchaus intensive Übungsabfolgen einzelne Muskeln oder Muskelpartien stärkt, entspannt und dehnt. Das systematische Körpertraining für Körper und Geist schafft eine Verbindung zwischen Bewegung und Atmung, wobei die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund steht. Der Fokus liegt auf der Körpermitte. Durch das Trainieren der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille wird die Beweglichkeit verbessert, Becken und Schulterbereich werden mobilisiert und durch die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte schlanker. Durch regelmäßiges Pilates Training wird der Rumpf stabilisiert, der Rücken gestärkt und damit die Haltung verbessert. Mitzubringen: Matte und Getränk- Turnschuhe sind nicht erforderlich.

**Diese Stunde ist auch für Nichtmitglieder offen.**

**Anmeldung ist unbedingt erforderlich:** unter 0160/4495910 da es hier eine Teilnehmerbeschränkung gibt.

### Fit durch den Winter (Sparte Ski)

Die Stunden findet ab **Donnerstag, den 10.10.2023 um 19.00 Uhr** in der Turnhalle der Jahnschule statt.

Ein Training nicht nur für Wintersportler. Zielgruppe sind Männer und Frauen aller Altersklassen.

Ausdauer, Kraft und Koordination stehen im Fokus diese funktionellen Trainings mit und ohne Geräte.

**Diese Stunde ist auch für Nichtmitglieder offen.**

Mitzubringen: Matte und Getränk. Infos bei Isolde Beer 09661 / 812217.

## Body-Control

Die Stunden findet ab **Freitag, den 13.09.2024** um **18.15 Uhr** in der Turnhalle der Jahnschule statt. Die Stunde ist ein sanftes, aber äußerst effektives Ganzkörpertraining, das den Körper stärkt und die Haltung verbessert. Der Fokus liegt auf Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur, insbesondere der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Durch kontrollierte Bewegungen und bewusstes Atmen fördert Pilates die Körperwahrnehmung, Flexibilität und Balance. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Muskeln straffen, Verspannungen lösen und ihre Beweglichkeit steigern möchten.

**Diese Stunde ist auch für Nichtmitglieder offen.**

Mitzubringen: Matte und Getränk. Infos bei Susanne Steger 09661/80356