

GYM WELT



TUS Rhens

KURSPROGRAMM

1. HALBJAHR 2019



Übung mit der Pilates-Rolle

Foto: Deutscher Turner-Bund



Liebe Sportinteressierte,

vor Ihnen liegt das neue Kursheft GYMWELT-TUS Rhens!

In Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz haben wir wieder 16 Kurse anzubieten. Zwei Kurse waren bei Redaktionsschluss schon ausgebucht, so dass sie gar nicht mehr ausgeschrieben wurden.

Der Schwerpunkt unserer Kurse liegt auf dem funktionellen Training und der Balance für Körper, Geist und Seele, mit oder ohne Gerät, mit Power oder mit ganz viel Ruhe. Von A wie Aerobic bis Y wie Yoga, Neues und Altbewährtes aus dem Fitness- und Gesundheitssport gehören zum Bewegungsangebot in der GYMWELT des TUS Rhens.

Wir die GYMWELT-Übungsleiter/innen sind gut ausgebildet und investieren viel Zeit in Fortbildungsmaßnahmen, um immer auf dem neuesten Stand zu sein.

Auch in unseren Kursraum „Gymwelt“ in der Hochstraße wurde investiert.

Mit einem neuen Korkboden wurde dafür gesorgt, dass es wärmer und noch angenehmer ist, dort zu trainieren. Hierfür sei den ehrenamtlichen Handwerkern herzlich gedankt.

Liebe Leserinnen und Leser, schauen Sie sich die Kursausschreibungen an und finden Sie selbst raus, welche Art von Training am besten zu Ihnen passt.

Neueinsteigern, vor allem untrainierten Personen wird empfohlen, vorher mit dem Hausarzt zu sprechen.

Für Fragen, Kritik oder Anregungen zum Kursprogramm stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Hinterlassen Sie Ihre Wünsche bitte in der Geschäftsstelle, denn dort finden Sie immer einen Ansprechpartner.

Bitte achten Sie auf die Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme.

Unseren Partnern und Sponsoren sowie dem Vorstand des TUS Rhens danken wir für die gute Zusammenarbeit und deren Unterstützung. Wir wünschen Ihnen und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Sportjahr 2019.

Ihr „Gymwelt“-Team

Gilbert, Renate, Carmen, Britta, Mone und Biggi



Unsere Gymwelt-Trainerinnen und -Trainer:

Carmen Bendix

Kaufm. Angestellte
Yoga-Lehrerin (BYV)
Trainerin C „Fitness und Gesundheit“
DTB-Kursleiterin Entspannungstechniken
Kurse: 05 und 06

Birgit Bollinger

Sportlehrerin
DTB-Pilates-Trainerin
DTB-Kursleiterin Yoga
DTB-Kursleiterin Faszio© Training
Kurse: 03, 04, 07, 08, 15, 16 und 17

Simone Döhr

Zahntechnikerin
Trainerin C „Aerobic“
Trainerin C „Nordic Walking“
Kantaera-Instructor
LaGym-Instructor
DTB-Kursleiterin „Core and Stability“
Kurs: 14

Britta Forneck

Physiotherapeutin
Kurs: 09, 10, 11, 12 und 13

Gilbert Löhr

Dipl.-Ingenieur (FH)
Trainer C „Fitness und Gesundheit“
Trainer C „Aerobic“
Kurse: 01 und 02

Renate Walter

Lehrerin für Physiotherapie
Trainerin C „Breiten- und Freizeitsport“
DTB-Pilates-Trainerin
Diverse Weiterbildungen im Bereich Faszielles Training.
Kurse: 16 und 17

In der Geschäftsstelle stehen Ihnen **Hans-Josef Probst** und **Robert Steuer** zur Verfügung.



Kray-Optik
DIE BRILLENMACHERIN
Hochstraße 33
56321 Rhens
Tel. 0 26 28/42 57
Fax 0 26 28/43 59



Osteopathische Praxis
Elke-Maria Lensch M.Sc.
paed. Osteopathy (GB) D.O.[®]
Heilpraktikerin
Bahnhofstr. 6
56068 Koblenz
Tel.: 0261-92154430
www.osteopathie-in-koblenz.info

Bodyforming für Frauen

Aktiv wollen wir an unseren Problemzonen arbeiten, denn ein wohlgeformter, straffer Körper gibt uns nicht nur mehr Selbstvertrauen, er ist auch gesund. Eine kräftige Muskulatur beugt vielen Beschwerden des Bewegungsapparates vor. Egal ob es um eine bessere Haltung, eine gute Dehnung, eine verbesserte Koordination oder Kräftigung der Muskulatur geht.

Mit gezielten leichten bis mittleren Übungen wollen wir den Haltungs- und Bewegungsapparat trainieren. Wir festigen den Körper und straffen das Gewebe. Dabei werden auch die Stabilisatoren nicht zu kurz kommen. Alles mit entsprechender Musik, Handgeräten und natürlich viel Spaß.

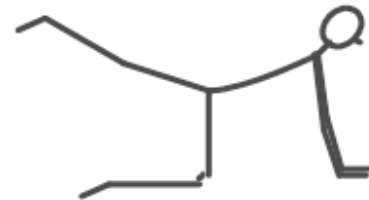
Kurs 01:

Beginn: **Montag, 14. Januar (Kursraum)**
Dauer: 9 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**
Leitung: Gilbert Löhr
Kosten: 22,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
40,50 € für Nicht-Mitglieder



Kurs 02:

Beginn: **Montag, 6. Mai (Kursraum)**
Dauer: 6 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**
Leitung: Gilbert Löhr
Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
27,00 € für Nicht-Mitglieder





kochhan

Gut beraten ...alles für den Bau



Fliesenfachmarkt Baustoffe - Baumarkt

Große Ausstellung

Mainzer Straße 3, 56321 Brey a. Rhein
Tel.: 0 26 28 / 96 12 90, Fax: 0 26 28 / 96 12 95

www.kochhan.de



Charukorn Thai - Massage

Charukorn Wasserschaff
 Josefstraße 1, 56322 Rhens
 Tel.: 0 26 28 / 40 39 822

Montag - Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr
 Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

*Lassen Sie sich
 verwöhnen und
 entspannen Sie sich
 von Ihrem Alltag.*

Anti Stress Training

Du kommst nach einem stressigen Tag nach Hause oder hast anstrengende Stunden mit der Familie hinter dir und bist müde. Eigentlich tut alles weh, aber du möchtest dich nicht mehr anstrengen. Du weißt, dass gezielte Bewegung jetzt gut tun würde, aber sich zu Hause auf die Matte legen, macht auch keinen Spaß. Dann komme doch zu diesem Kurs und spüre, dass die Gruppe hilft, den Schweinehund zu überwinden. Wir mobilisieren die Gelenke, trainieren die Faszien und die Muskeln, entspannen Schultern und Nacken und das alles in Ruhe und mit bewusster Atmung. Eine Mischung aus Pilates, Yoga, funktioneller Gymnastik und Faszientraining erwartet dich.

Kurs 03:

Beginn: **Montag, 14. Januar (Kursraum)**
 Dauer: 10 Einheiten à 60 min.
 Uhrzeit: **18.15 bis 19.15 Uhr**
 Leitung: Biggi Bollinger
 Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
 45,00 € für Nicht-Mitglieder



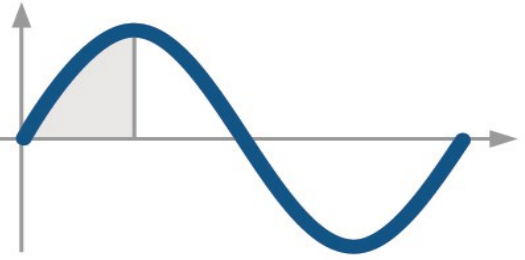
Am 4. März (Rosenmontag) und 15. April findet kein Training statt.

Kurs 04:

Beginn: **Montag, 29. April (Kursraum)**
 Dauer: 8 Einheiten à 60 min.
 Uhrzeit: **18.15 bis 19.15 Uhr**
 Leitung: Biggi Bollinger
 Kosten: 20,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
 36,00 € für Nicht-Mitglieder



Am 20. Mai findet kein Training statt.



Energie-, Gebäude- und Informationstechnik



Am Bahnhof 6
56321 Rhens

Tel.: 0 26 28/14 98
Fax: 0 26 28/14 96

graeffh@t-online.de
www.elektro-graeff.de

Yoga für Geübte

In der Hektik des Alltags geht unsere Körperwahrnehmung völlig verloren. Die Warnsignale, die unser Körper sendet, werden ignoriert und wir nehmen uns keine Zeit mehr für die dringend benötigte Ruhepause. Das Resultat sind verspannte Schultern, Rücken- und Kopfschmerzen und ein tiefes Gefühl von Erschöpfung.

Mit Hilfe von Yoga lernen wir wieder achtsam mit unserem Körper umzugehen. Durch bewusstes Atmen wird das vegetative Nervensystem beruhigt und die Abwechslung zwischen Anspannung und Entspannung harmonisiert den Energiefluss, lockert die verspannte Muskulatur und kräftigt den Körper.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits erste Erfahrungen mit Hatha Yoga gesammelt haben und sanfte bis mittlere Asanas (Körperstellungen) praktizieren möchten. Um Dehnungen mit Tiefenwirkung bis in die Faszien zu spüren, werden auch Elemente aus dem Yin Yoga in den Kurs integriert.

Kurs 05:

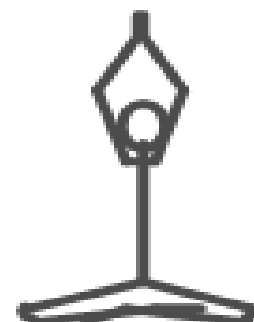
Beginn: **Dienstag, 8. Januar (Kursraum)**
Dauer: 11 Einheiten à 75 min.
Uhrzeit: **18.45 bis 20.00 Uhr**
Leitung: Carmen Bendix
Kosten: 34,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
62,00 € für Nicht-Mitglieder



Am 19. Februar und 5. März (Karneval) findet kein Training statt.

Kurs 06:

Beginn: **Dienstag, 9. April (Kursraum)**
Dauer: 10 Einheiten à 75 min.
Uhrzeit: **18.45 bis 20.00 Uhr**
Leitung: Carmen Bendix
Kosten: 31,25 € für Mitglieder des TuS Rhens
56,25 € für Nicht-Mitglieder



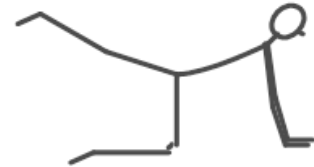
Am 7. und 21. Mai findet kein Training statt.

Funktionsgymnastik für Männer

Fit durch den (All)Tag ist das Ziel der Funktionsgymnastik. Von Kopf bis Fuß werden alle Muskeln und Gelenke trainiert und gekräftigt. Die Schwerpunkte der einzelnen Stunden variieren zwischen Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, Mobilisation, stabilisierenden Übungen und Dehnungen. Zusätzliche Abwechslung bieten in jeder Stunde eingesetzte Übungsgeräte, wie z.B. Pezzibälle, Kurzhanteln, Thera-Bänder, Brazils und vieles mehr.

Kurs 07:

Beginn: **Mittwoch, 16. Januar (Kursraum)**
Dauer: 11 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **19.00 bis 20.00 Uhr**
Leitung: Biggi Bollinger
Kosten: 27,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
49,50 € für Nicht-Mitglieder



Am 10. und 24. April findet kein Training statt.

Kurs 08:

Beginn: **Mittwoch, 8. Mai (Kursraum)**
Dauer: 8 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **19.00 bis 20.00 Uhr**
Leitung: Biggi Bollinger
Kosten: 20,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
36,00 € für Nicht-Mitglieder

Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Pilates

Der gesamte Körper wird nach dem Pilates-Konzept mobilisiert und gekräftigt.

Wirbelsäulenaufrichtung, Körperwahrnehmung, Kräftigung, Atmung, sanfte Mobilisation, stabilisierende Übungen und Beckenbodentraining sind Inhalte jeder einzelnen Einheit. Zudem fördern komplexe Übungen unsere Koordination, Gleichgewicht und muskuläres Zusammenspiel. Wir arbeiten überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, trotzdem kommen auch kleinere Geräte zum Einsatz. Klingt nach viel Arbeit – JAAA! Und dennoch kommen Entspannung und Lockerung nicht zu kurz, so dass Sie mit einem guten Gefühl den Kursraum verlassen!

Kurs 09:

Beginn: **Mittwoch, 9. Januar (Kursraum)**
Dauer: 10 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**
Leitung: Britta Forneck
Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
45,00 € für Nicht-Mitglieder



Am 13. und 27. Februar findet kein Training statt.

Kurs 10:

Beginn: **Mittwoch, 8. Mai (Kursraum)**
Dauer: 10 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**
Leitung: Britta Forneck
Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
45,00 € für Nicht-Mitglieder



Am 17. und 24. April findet kein Training statt.

Pilatesbasierte Funktionsgymnastik für Mütter

Kinder dürfen mitgebracht werden! Sie liegen dann neben Mama, in der Kreismitte oder turnen im Tragesystem mit. Der gesamte Körper von Mama wird nach dem Pilates-Konzept mobilisiert und gekräftigt. Schwerpunktmäßig bearbeiten wir die typischen „Problemzonen“ von uns Muttis: Schulter-Nackengebiet/ Brustwirbelsäule, Bauchmuskeln, Beckenboden. Auch Kleingeräte kommen zum Einsatz, wie z.B. die Pilatesrolle, Brasils, Theraband, Redondo Ball.

Kurs 11:

Beginn: **Freitag, 11. Januar (Kursraum)**
Dauer: 7 Einheiten
Kosten: 17,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
31,50 € für Nicht-Mitglieder

Kurs 12:

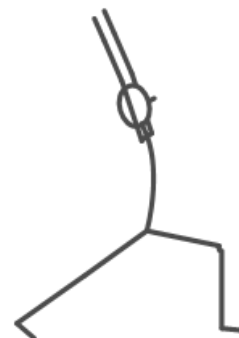
Beginn: **Freitag, 8. März (Kursraum)**
Dauer: 6 Einheiten
Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
27,00 € für Nicht-Mitglieder

Kurs 13:

Beginn: **Freitag, 10. Mai (Kursraum)**
Dauer: 6 Einheiten
Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
27,00 € für Nicht-Mitglieder

Für alle drei Kurse:

Uhrzeit: **09.30 bis 10.30 Uhr**
Leitung: **Britta Forneck**



Wir bitten zu beachten:

Jeder Kurs zählt für sich! Es besteht nicht die Möglichkeit, Einheiten aus einem anderen Kurs mitzunehmen. Daher bitten wir, immer die vollständige Kursgebühr zu überweisen.

Gebäude-Energieberater & Architekt Andreas Lenters Dipl.-Ing.(FH)

Energieausweis nach EnEV



Gebäude „Vor-Ort-Beratung“

BAFA-Berater-Nr. : 111126
Dena-Aussteller-Nr. : 561215

Möchten Sie wissen

- wie Sie Heizkosten sparen + die Behaglichkeit steigern ?
- wie Sie Zuschüsse für Energiesparmaßnahmen und -beratung bekommen ?
- wie Sie Bauschäden + Schimmel vermeiden ?
- wie Sie unabhängig von Energieträgern (Öl, Gas etc.) werden?
- wie Sie Ihren Gebäudewert steigern ?

Gebäudesanierung mit Plan für die Zukunft

Andreas Lenters Dipl.-Ing.(FH)
Plenterweg 1 - 56321 Brey

Tel.: 02628 - 2851
architekt-lenters@t-online.de

FAX: 02628/2948
www.energieberatung-lenters.de

Functional Training meets Bodyworkout

Bei diesem Training bringst Du Körper und Geist auf Touren.
Es ist ein Ganzkörpertraining um Deinen Körper zu formen, straffen und zu stärken. Mal wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und mal kommen Hilfsmittel in Einsatz.
Hier werden mehrere Muskeln und Muskelgruppen integriert.

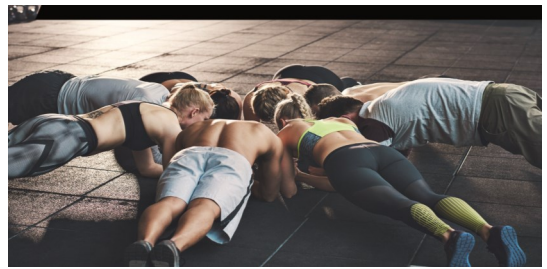
Kurs 14:

Beginn: **Mittwoch, 9. Januar (Turnhalle)**

Dauer: durchgehendes Angebot

Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**

Leitung: Mone Döhr



In den Schulferien findet kein Training statt.

Für diesen Kurs ist die Mitgliedschaft im TuS Rhens erforderlich!

***Wir erhalten immer wieder Anfragen nach weiteren Kursangeboten.
Der TUS Rhens würde diese sehr gerne im Fitness- und Gesundheitssport anbieten, aber es fehlen ÜbungsleiterInnen mit der entsprechenden Qualifikation, die bereit sind, diese Kurse durchzuführen. Daher freuen wir uns über Verstärkung. Vielen Dank!***



Mainzer Str. 75
56321 Rhens
Tel.: 02628 989080
www.haarstudio-pamela.de

Öffnungszeiten
Mo., Di., Do.: 09.00 – 20.00 Uhr
Mi., Fr.: 09.00 – 18.00 Uhr
Sa.: 08.00 – 13.00 Uhr

PAUL MITCHELL.
FLAGSHIP



www.haarstudio-pamela.de

Bitte bei den Kursen beachten:

Die Teilnahme an den Kursen, die in der **Turnhalle** (Schulstraße 4) stattfinden, ist nur in Verbindung mit einer Vereinsmitgliedschaft möglich. Eine kostenlose Schnupperstunde kann nur in Absprache mit dem/der Übungsleiter/in erfolgen.

Die Anmeldung für alle Kurse, die in der **Gymwelt** (Hochstraße 46) stattfinden, erfolgt ausschließlich über die Geschäftsstelle des TUS Rhens, Telefon: (02628) 1891 oder per Email: info@tusrhens.de

Wir bitten, **auch Wiederholer**, sich vorab anzumelden und in eine Teilnehmerliste eintragen zu lassen.

Beachten Sie bitte auch die Hinweise zur Durchführung der einzelnen Kurse.

Anmeldungen werden **ab sofort** entgegen genommen.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr **vor** Beginn des Kurses.

Barzahlung ist nicht möglich. (Nachweis bitte mitbringen!)

Sparkasse Koblenz

IBAN: **DE74570501200015000193**

BIC: **MALADE51KOB**

Die **Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen**, ansonsten muss der Kurs abgesagt werden.

Bitte **Hallensportschuhe** tragen und/oder dicke Socken mitbringen.

Bitte **immer** eine **Gymnastik-Matte**, ein **Handtuch** und etwas zu **Trinken** mitbringen.

Für **Yoga** bitte **zusätzlich eine Decke** und **dicke Socken** mitbringen.

Die Kurse Nr. 15 „Skigymnastik für Sie und Ihn“ mit Biggi Bollinger sowie Nr. 16 und 17 „Pilates für Fortgeschrittene“ mit Renate Walter und Biggi Bollinger waren bei Redaktionsschluss schon ausgebucht und sind deshalb nicht ausgeschrieben.

Besuchen Sie den TUS Rhens auch unter: www.tusrhens.de



ANMELDUNG TUS Rhens GYMWELT

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu:

Kurs Nr.: Bezeichnung:

Kurs Nr.: Bezeichnung:

Kurs Nr.: Bezeichnung:

Die Kursgebühr in Höhe von _____ € habe ich überwiesen auf das TUS-Konto bei der Sparkasse Koblenz (IBAN: **DE74570501200015000193**, BIC: **MALADE51KOB**)

Bitte leserlich schreiben!

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Mitglied im TUS Rhens ___ ja ___ nein*
*bitte ankreuzen

Email: _____

Bitte die Anmeldung

schicken/abgeben: Geschäftsstelle TUS Rhens, Hochstraße 46, 56321 Rhens oder

Email an: info@tusrhens.de oder **faxen:** (02628) 1891

Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag: 18:00-20:00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 09:00-12:00 Uhr

Wir sind telefonisch zu erreichen unter:

(02628) 1891

Besuchen Sie unsere Homepage unter:

www.tusrhens.de