

**GYM WELT**



**TUS Rhens**

## **KURSPROGRAMM**

### **2. HALBJAHR 2019**





Liebe Sportinteressierte,

vor Ihnen liegt das neue Kursheft GYMWELT-TUS Rhens!

In Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz haben wir wieder einiges an Bewegung anzubieten. Drei 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.

Die Männer-Gymnastikkurse waren im 1. Halbjahr so gut gebucht, dass wir uns entschieden haben, das Angebot zu erweitern. Das ist insofern erfreulich, weil Männer sich mit Gymnastik immer etwas schwer tun. Aber in Rhens scheint es angekommen zu sein, wie gut funktionelle Gymnastik sein kann, besonders für den geplagten Rücken. Und Spaß macht es natürlich auch.

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 einen guten Start ins zweite Sporthalbjahr und einen bewegten Herbst 2019.

Ihr „Gymwelt“-Team

Biggi, Britta, Carmen, Gilbert, Mone und Renate



## 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**

staatl. gepr. Sportlehrerin  
DTB-Pilates-Trainerin  
DTB-Kursleiterin Yoga  
DTB-Kursleiterin Faszio© Training  
Kurse: 03, 04, 07, 08, 09, 10 und 18

### **Simone Döhr**

Zahntechnikerin  
Trainerin C „Aerobic“  
Trainerin C „Nordic Walking“  
Kantaera-Instructor  
LaGym-Instructor  
DTB-Kursleiterin „Core and Stability“  
Kurs: 15

### **Britta Forneck**

Physiotherapeutin  
Kurs: 11, 12, 13 und 14

### **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.  
Kurs: 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.<sup>®</sup>  
Heilpraktikerin  
Bahnhofstr. 6  
56068 Koblenz  
Tel.: 0261-92154430  
[www.osteopathie-in-koblenz.info](http://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.

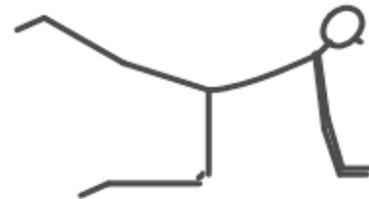
### Kurs 01:

Beginn: **Montag, 12. August (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



### Kurs 02:

Beginn: **Montag, 14. Oktober (Kursraum)**  
Dauer: 8 Einheiten á 60 min.  
Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**  
Leitung: Gilbert Löhr  
Kosten: 20,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
36,00 € 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, 19. August (Kursraum)**  
 Dauer: 5 Einheiten à 60 min.  
 Uhrzeit: **18.15 bis 19.15 Uhr**  
 Leitung: Biggi Bollinger  
 Kosten: 12,50 € für Mitglieder des TuS Rhens  
 22,50 € für Nicht-Mitglieder

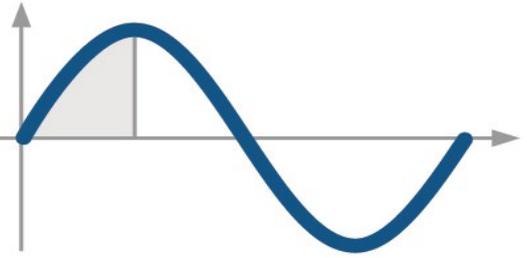


**Am 9. September findet kein Training statt.**

### Kurs 04:

Beginn: **Montag, 14. Oktober (Kursraum)**  
 Dauer: 9 Einheiten à 60 min.  
 Uhrzeit: **18.15 bis 19.15 Uhr**  
 Leitung: Biggi Bollinger  
 Kosten: 22,50 € für Mitglieder des TuS Rhens  
 40,50 € für Nicht-Mitglieder





## 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:

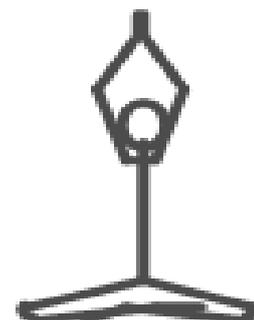
Beginn: **Dienstag, 27. August (Kursraum)**  
Dauer: 5 Einheiten à 75 min.  
Uhrzeit: **18.45 bis 20.00 Uhr**  
Leitung: Carmen Bendix  
Kosten: 16,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
28,00 € für Nicht-Mitglieder



**Am 17. September findet kein Training statt.**

#### Kurs 06:

Beginn: **Dienstag, 22. Oktober (Kursraum)**  
Dauer: 7 Einheiten à 75 min.  
Uhrzeit: **18.45 bis 20.00 Uhr**  
Leitung: Carmen Bendix  
Kosten: 22,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
40,00 € für Nicht-Mitglieder



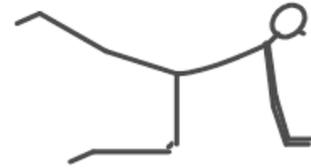
**Am 12. November findet kein Training statt.**

## Funktionelle Gymnastik für Männer ab 65 Jahre

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, 14. August (Kursraum)**  
Dauer: 5 Einheiten á 60 min.  
Uhrzeit: **17.50 bis 18.50 Uhr**  
Leitung: Biggi Bollinger  
Kosten: 12,50 € für Mitglieder des TuS Rhens  
22,50 € für Nicht-Mitglieder



**Am 4. und 11. September findet kein Training statt.**

### Kurs 08:

Beginn: **Mittwoch, 9. Oktober (Kursraum)**  
Dauer: 10 Einheiten á 60 min.  
Uhrzeit: **17.50 bis 18.50 Uhr**  
Leitung: Biggi Bollinger  
Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
45,00 € für Nicht-Mitglieder

## Funktionelle Gymnastik für Berufstätige Männer bis 64 Jahre

Aufgrund der hohen Nachfrage haben wir unser Kursangebot für Männer erweitert. Dieser Kurs ist analog zu den Kursen 07 und 08!

### Kurs 09:

Beginn: **Mittwoch, 14. August (Kursraum)**  
Dauer: 5 Einheiten á 60 min.  
Uhrzeit: **19.00 bis 20.00 Uhr**  
Leitung: Biggi Bollinger  
Kosten: 12,50 € für Mitglieder des TuS Rhens  
22,50 € für Nicht-Mitglieder



**Am 4. und 11. September findet kein Training statt.**

### Kurs 10:

Beginn: **Mittwoch, 9. Oktober (Kursraum)**  
Dauer: 10 Einheiten á 60 min.  
Uhrzeit: **19.00 bis 20.00 Uhr**  
Leitung: Biggi Bollinger  
Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
45,00 € 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 11:

Beginn: **Mittwoch, 14. August (Kursraum)**  
Dauer: 6 Einheiten á 60 min.  
Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**  
Leitung: Britta Forneck  
Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
27,00 € für Nicht-Mitglieder



**Am 18. September findet kein Training statt.**

### Kurs 12:

Beginn: **Mittwoch, 16. Oktober (Kursraum)**  
Dauer: 9 Einheiten á 60 min.  
Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**  
Leitung: Britta Forneck  
Kosten: 22,50 € für Mitglieder des TuS Rhens  
40,50 € für Nicht-Mitglieder



**Am 6. November findet kein Training statt.**

## 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

## 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-Nackensbereich/ Brustwirbelsäule, Bauchmuskeln, Beckenboden. Auch Kleingeräte kommen zum Einsatz, wie z.B. die Pilatesrolle, Brasils, Theraband, Redondo Ball.

### Kurs 13:

Beginn: **Freitag, 16. August (Kursraum)**  
Dauer: 7 Einheiten  
Kosten: 17,50 € für Mitglieder des TuS Rhens  
31,50 € für Nicht-Mitglieder

### Kurs 14:

Beginn: **Freitag, 18. Oktober (Kursraum)**  
Dauer: 9 Einheiten  
Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
40,50 € für Nicht-Mitglieder

### Für beide 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.



Mainzer Str. 75  
56321 Rhens  
Tel.: 02628 989080  
[www.haarstudio-pamela.de](http://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](http://www.haarstudio-pamela.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.

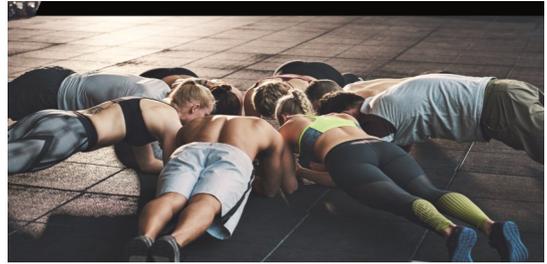
### Kurs 15:

Beginn: **Mittwoch, 14. August (Turnhalle)**

Dauer: durchgehendes Angebot

Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**

Leitung: Mone Döhr



**In den Herbstferien findet kein Training statt.**

***Für diesen Kurs ist die Mitgliedschaft im TuS Rhens erforderlich!***

### 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](mailto: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.

Besuchen Sie den TUS Rhens auch unter: [www.tusrhens.de](http://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](http://www.tusrhens.de)