

KURSPROGRAMM

1. HALBJAHR 2020



Anti-Stress-Gruppe, Leitung: Biggi Bollinger

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.

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

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

Liebe Sportinteressierte,

die neue Ausgabe des Kursheftes GYMWELT-TUS Rhens liegt vor Ihnen!

Auch im Jahr 2020 arbeiten wir wieder mit dem Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz zusammen. 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. Zwei Kurse waren bei Redaktionsschluss schon ausgebucht, so dass sie gar nicht mehr ausgeschrieben wurden.

Leider hat sich die Skigymnastik am Freitagabend nach 23 Jahren aus unserem Kursprogramm verabschiedet. Dafür haben wir zwei neue Angebote im Programm. Mit Alice Augenstein und Reinhard Frieling begrüßen wir zwei neue Übungsleiter im Team. Beide bringen alle notwendigen Qualifikationen mit, um ein vielseitiges Training anzubieten. Herzlich willkommen liebe Alice und lieber Reinhard!

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, denn wir möchten an dieser Stelle nochmal deutlich machen, dass wir präventiven Sport anbieten.

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 auf Seite 2.

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 neue Sportjahr 2020.

Ihr „Gymwelt“-Team

Unsere Gymwelt-Trainerinnen und -Trainer:

Alice Augenstein

Fitnessökonomin BA
Gesundheitstrainerin
Gruppentrainerin BSA
Fitnesstrainerin B-Lizenz BSA
Functional Trainerin AHAB
Kurse: 14 und 19

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 und 10

Britta Forneck

Physiotherapeutin
Kurs: 11, 12, 15, 16 und 17

Simone Döhr

Zahntechnikerin
Trainerin C „Aerobic“
Trainerin C „Nordic Walking“
Kantaera-Instructor
LaGym-Instructor
DTB-Kursleiterin „Core and Stability“
Kurs: 18

Reinhard Frieling

Polizeibeamter i. Rente
Trainer C „Breitensport“
Kurs: 19

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: 20 und 21

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, 13. Januar (Kursraum)**

Dauer: 9 Einheiten à 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



Am 24.02. (Karneval) findet kein Training statt.

Kurs 02:

Beginn: **Montag, 20. April (Kursraum)**

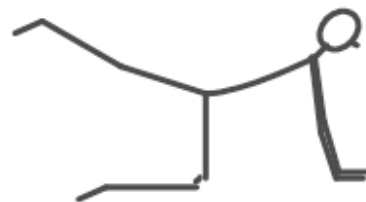
Dauer: 8 Einheiten à 60 min.

Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**

Leitung: Gilbert Löhr

Kosten: 20,00 € für Mitglieder des TuS Rhens

36,00 € für Nicht-Mitglieder



Am 15.06. (Sportwoche) findet kein Training statt.



kochhan



HOLZ
FachhändlerGDHOLZ

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

Anti Stress Training mit Pilates

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, 13. Januar (Kursraum)**

Dauer: 10 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



**Die erste Stunde ist eine Nachholstunde von 2019.
Am 24.2. (Rosenmontag) findet kein Training statt.**

Kurs 04:

Beginn: **Montag, 20. April (Kursraum)**

Dauer: 8 Einheiten à 60 min.

Uhrzeit: **18.15 bis 19.15 Uhr**

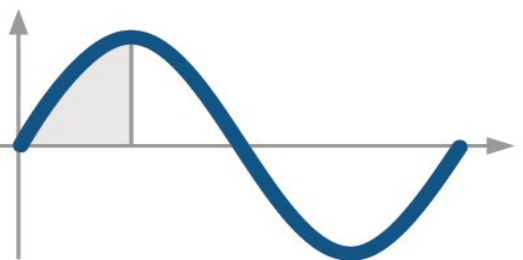
Leitung: Biggi Bollinger

Kosten: 20,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
36,00 € für Nicht-Mitglieder



Am 27.4. und 15.06. (Sportwoche) findet kein Training statt.

Elektrotechnik Graeff GmbH



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, 7. Januar (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 21.01. und 25.2. (Karneval) findet kein Training statt.

Kurs 06:

Beginn: **Dienstag, 7. April (Kursraum)**

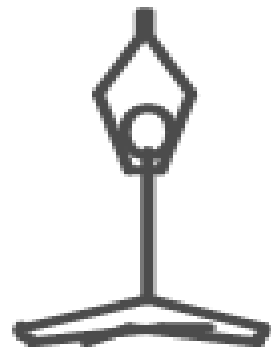
Dauer: 10 Einheiten à 75 min.

Uhrzeit: **18.45 bis 20.00 Uhr**

Leitung: Carmen Bendix

Kosten: 31,25 € für Mitglieder des TuS Rhens
56,25 € für Nicht-Mitglieder

Am 12.05. und 09.06. (Sportwoche) 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, 15. Januar (Kursraum)**

Dauer: 10 Einheiten á 60 min.

Uhrzeit: **17.50 bis 18.50 Uhr**

Leitung: Biggi Bollinger

Kosten: 22,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
40,50 € für Nicht-Mitglieder

Die erste Stunde ist eine Nachholstunde aus 2019.



Kurs 08:

Beginn: **Mittwoch, 22. April (Kursraum)**

Dauer: 8 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



Am 29.04., 03. und 10.06. (Sportwoche) findet kein Training statt.

Funktionelle Gymnastik für Männer bis 64 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 09:

Beginn: **Mittwoch, 15. Januar (Kursraum)**

Dauer: 10 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



Kurs 10:

Beginn: **Mittwoch, 22. April (Kursraum)**

Dauer: 8 Einheiten á 60 min.

Uhrzeit: **19.00 bis 20.00 Uhr**

Leitung: Biggi Bollinger

Kosten: 22,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
36,00 € für Nicht-Mitglieder



Am 29.04., 03. und 10.06. (Sportwoche) findet kein Training statt.

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, 8. 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 12. und 19.02. findet kein Training statt.

Kurs 12:

Beginn: **Mittwoch, 1. April (Kursraum)**
Dauer: 11 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**
Leitung: Britta Forneck
Kosten: 27,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
49,50 € für Nicht-Mitglieder



Am 15.04, 27.05. und 10.06. (Sportwoche) findet kein Training statt.



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



New

Functional Workout

Modernes Ganzkörpertraining für alle, die vielseitig etwas für ihre Kraft und Haltung, die Beweglichkeit und ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten. Neben dynamischen und statischen Kräftigungsübungen wird auch an der faszialen Beweglichkeit und der muskulären Entspannung gearbeitet.

Kurs 14:

Beginn: **Donnerstag, 9. Januar (Kursraum)**
Dauer: 10 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **9:30 bis 10.30 Uhr**
Leitung: Alice Augenstein
Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
45,000 € für Nicht-Mitglieder



Am 23.01. und 20.02. (Karneval) findet kein Training statt.

Hinweis:

Wenn dieser neue Kurs gut angenommen wird, gibt es nach Ostern eine Weiterführung!

Pilatesbasierte Funktionsgymnastik für Mütter

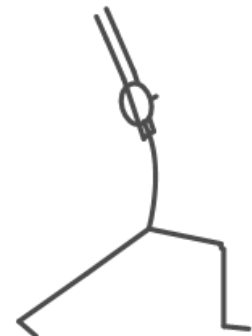
Kinder dürfen mitgebracht werden! Sie liegen dann neben Mama, in der Kreismitte oder turnen im Tragesystem mit. Der gesamte Körper von Mama wird nach dem Pilates-Konzept mobilisiert und gekräftigt. Schwerpunktmäßig bearbeiten wir die typischen „Problemzonen“ von uns Muttis: Schulter-Nackengebiet/ Brustwirbelsäule,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

Kurs 15:

Beginn: **Freitag, 10. Januar (Kursraum) kein Training am 21.02.**
Dauer: 7 Einheiten
Kosten: 17,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
31,50 € für Nicht-Mitglieder

Kurs 16:

Beginn: **Freitag, 6. März (Kursraum), kein Training am 17.04.**
Dauer: 6 Einheiten
Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
27,00 € für Nicht-Mitglieder



Kurs 17:

Beginn: **Freitag, 8. Mai (Kursraum), kein Training am 22.05. und 12.06. (Sportwoche)**
Dauer: 7 Einheiten
Kosten: 17,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
31,50 € 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.

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 18:

Beginn: **Mittwoch, 8. Januar (Turnhalle)**

Dauer: durchgehendes Angebot

Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**

Leitung: Mone Döhr

In den Osterferien findet kein Training statt.

Für diesen Kurs ist die Mitgliedschaft im TuS Rhens erforderlich!



Ganzkörpertraining für „Jedermann/-frau“

Dieses Training soll alle Fitnessinteressierten ansprechen, Egal ob Mann oder Frau, Jung oder Älter. In Form eines Zirkeltrainings werden alle Muskeln angesprochen, Gelenke mobilisiert und somit ganze Körper trainiert.

Die Kraftausdauer steht im Vordergrund des Trainings, aber der Spaß darf nicht fehlen.

Kurs 19:

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

Dauer: durchgehendes Angebot

Uhrzeit: **19.45 bis 20.45 Uhr**

Leitung: Reinhard Frieling und Alice Augenstein (in Vertretung)

In den Osterferien findet kein Training statt.

Für diesen Kurs ist die Mitgliedschaft im TuS Rhens erforderlich!

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