

KURSPROGRAMM

2. HALBJAHR 2020



Fitnessstraining in Corona-Zeiten: gemeinsam, aber mit Abstand!

Liebe Sportinteressierte,

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

Die COVID 19-Pandemie und damit der Lockdown Anfang März dieses Jahres hat auch den Sportbetrieb des TuS Rhens zum Erliegen gebracht. Von einem Tag auf den anderen mussten alle Kurse eingestellt und alle TeilnehmerInnen benachrichtigt werden.

Was zunächst nach einer vorübergehenden Maßnahme aussah, wurde dann doch eine noch immerwährende Situation, zumindest eine Situation mit erheblichen Einschränkungen.

Aber sowohl unsere ÜbungsleiterInnen als auch unsere TeilnehmerInnen haben sich nicht unterkriegen lassen und nach digitalen Lösungen gesucht, um weiter untereinander in Kontakt zu bleiben oder um dann doch irgendwie Bewegungsangebote zu nutzen.

So hat z.B. Alice eigene Videos gedreht, um Ihre Gruppe zu versorgen, Britta hat ihre Stunden aufgesprochen, damit die Mädels zu Hause „turnen“ konnten und Biggi hat 2 x wöchentlich Videos bei Youtube rausgesucht, damit die Pilatesgruppen und auch die Männergruppen zu Hause unter Anleitung mitmachen konnten. All diese Dinge sind nicht selbstverständlich, da ja auch ehrenamtlich, zumal alle ÜbungsleiterInnen ja auch im Privaten einiges zu regeln hatten wie z.B. Homeoffice oder Homeschooling.

Dennoch haben wir uns alle - und alle haben den gemeinsamen Sport vermisst!

Nach einer Übergangslösung in der Turnhalle dürfen wir nun wieder in kleineren Gruppen in der Gymwelt trainieren. Fest steht, dass wir nach den Sommerferien mit unserem Kursprogramm in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz starten können.

Wichtig ist natürlich das Einhalten der Hygienevorschriften.

D.h.

- ⇒ Das Mitbringen einer eigenen Sportmatte ist Pflicht.
- ⇒ Geräte müssen nach jeder Benutzung desinfiziert werden.
- ⇒ Bitte immer beim Betreten und Verlassen der Geschäftsstelle bzw. des Kursraumes eine Mund-Nasen-Schutzmaske tragen und beim Eintreten die Hände desinfizieren.
- ⇒ Bitte immer persönlich in eine ausgelegte Liste eintragen.
- ⇒ Bei jeglichen Erkältungserscheinungen dürfen Sie nicht teilnehmen.
- ⇒ Risikopatienten dürfen nicht teilnehmen.

In der Turnhalle dürfen max. 40 Personen gleichzeitig mit dem notwendigen Mindestabstand trainieren. Das ist kein Problem.

Bei den Kursen in der Gymwelt haben wir uns darauf verständigt, dass inkl. ÜbungsleiterIn max. 10 Personen gleichzeitig in den Raum dürfen. Zwischen den Kursen muss eine 15-minütige Lüftungspause eingehalten werden, bevor die nächste Gruppe den Raum betritt. Deshalb sind Pünktlichkeit bei Beginn und Ende der Kursstunde unabdingbar, was auch bedeutet, dass die Tür ab Kursbeginn zu ist. Deshalb wird auch darum gebeten, Fragen etc. mit den Übungsleitern außerhalb des Kursraumes zu klären.

Um nun allen, die bereits zu den Kursen angemeldet sind (max. 14 Anmeldungen werden entgegen genommen) die Möglichkeit der Teilnahme zu bieten, wird jeweils eine Liste ausgelegt, in die sich jede/r bis zu einer gewissen Anzahl an Stunden eintragen kann. Diese Anzahl ist bei den Kursausschreibungen auf den folgenden Seiten vermerkt.

Beispiel: Kurs A hat 8 Einheiten und 14 Teilnehmer. Das bedeutet, dass jeder an 6 Kursstunden teilnehmen kann bzw. pro Kursstunde 5 angemeldete Personen aussetzen müssen, damit alle mal in den Genuss kommen. Die Kursgebühr ist wie immer zu Beginn des Kurses fällig, bitte vorher aber mit dem Übungsleiter absprechen, wie hoch die Gebühr ist. **Barzahlung ist leider nicht mehr möglich.**

Trotz aller Umstände freuen wir uns auf den gemeinsamen Sport.

Bleiben Sie gesund und munter, Ihr GYMWELT-Team

Gilbert, Renate, Carmen, Biggi, Britta, Mone, Alice und Reinhard



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 nach Absprache mit dem/r Übungsleiter/in oder der Geschäftsstelle zu Beginn des Kurses. **Barzahlung ist leider nicht mehr möglich.**

Sparkasse Koblenz

IBAN: **DE74570501200015000193**

BIC: **MALADE51KOB**

- ♦ 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

Unsere Gymwelt-Trainerinnen und -Trainer:

Alice Augenstein

Fitnessökonomin BA
Gesundheitstrainerin
Gruppentrainerin BSA
Fitnesstrainerin B-Lizenz BSA
Functional Trainerin AHAB
Kurse: 14, 15 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, 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 a.D.
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 **Reinhard Frieling** und **Robert Steuer** zur Verfügung.



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.

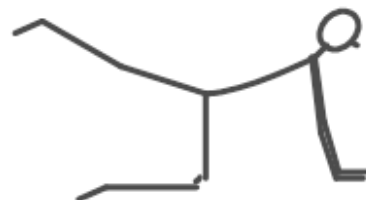
Kurs 01:

Beginn: **Montag, 17. August (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten à 60 min.
Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**
Leitung: Gilbert Löhr
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



Kurs 02:

Beginn: **Montag, 26. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 7 Einheiten à 60 min.
Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**
Leitung: Gilbert Löhr
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder





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, 17. August (Kursraum)**
Dauer: 5 aus 7 Einheiten à 60 min.
Uhrzeit: **18.15 bis 19.15 Uhr**
Leitung: Biggi Bollinger
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



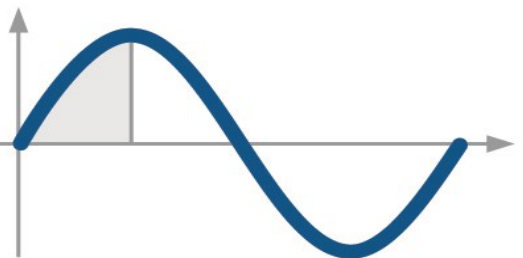
Am 07.09. und 12.10. findet kein Training statt.

Kurs 04:

Beginn: **Montag, 19. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten à 60 min.
Uhrzeit: **18.15 bis 19.15 Uhr**
Leitung: Biggi Bollinger
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



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

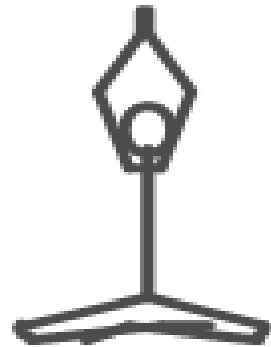
In der Hektik des Alltags geht unsere Körperwahrnehmung völlig verloren. Die Warnsignale, die unser Körper sendet, werden ignoriert und wir nehmen uns keine Zeit mehr für die dringend benötigte Ruhepause. Das Resultat sind verspannte Schultern, Rücken- und Kopfschmerzen und ein tiefes Gefühl von Erschöpfung.

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, 25. August (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten à 75 min.
Uhrzeit: **18.45 bis 20.00 Uhr**
Leitung: Carmen Bendix
Kosten: 3,00 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
5,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



Kurs 06:

Beginn: **Dienstag, 27. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten à 75 min.
Uhrzeit: **18.45 bis 20.00 Uhr**
Leitung: Carmen Bendix
Kosten: 3,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
5,50 € für Nicht-Mitglieder

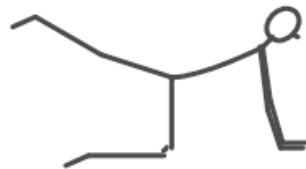


Funktionelle Gymnastik für Männer ab 65 Jahre

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, 20. August (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten à 60 min.
Uhrzeit: **17.50 bis 18.50 Uhr**
Leitung: Biggi Bollinger
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



Am 2. und 9. September findet kein Training statt.

Kurs 08:

Beginn: **Mittwoch, 28. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 5 aus 7 Einheiten à 60 min.
Uhrzeit: **17.50 bis 18.50 Uhr**
Leitung: Biggi Bollinger
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



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, 20. August (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten à 60 min.
Uhrzeit: **19.00 bis 20.00 Uhr**
Leitung: Biggi Bollinger
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



Am 2. und 9. September findet kein Training statt.

Kurs 10:

Beginn: **Mittwoch, 28. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten à 60 min.
Uhrzeit: **19.00 bis 20.00 Uhr**
Leitung: Biggi Bollinger
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit 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, 19. August (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**
Leitung: Britta Forneck
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



Kurs 12:

Beginn: **Mittwoch, 28. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 6 aus 8 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**
Leitung: Britta Forneck
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



Am 18.11. 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



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, 20. August (Kursraum)**
Dauer: 7 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **9:30 bis 10.30 Uhr**
Leitung: Alice Augenstein
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder

Ziemlich neu!

Am 01.09. findet kein Training statt.

Kurs 15:

Beginn: **Donnerstag, 29. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 8 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **9:30 bis 10.30 Uhr**
Leitung: Alice Augenstein
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



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.

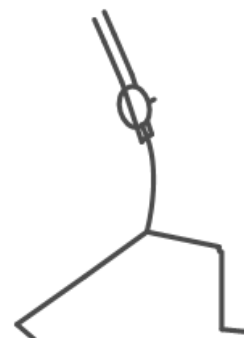
Kurs 16:

Beginn: **Montag, 24. August (Kursraum)**
Dauer: 7 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **9:30 bis 10.30 Uhr**
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder

Neuer Wochentag!

Kurs 17:

Beginn: **Montag, 26. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 8 Einheiten
Uhrzeit: **9:30 bis 10.30 Uhr**
Kosten: 2,50 €/Einheit für Mitglieder des TuS Rhens
4,50 €/Einheit für Nicht-Mitglieder



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, 19. August (Turnhalle)**

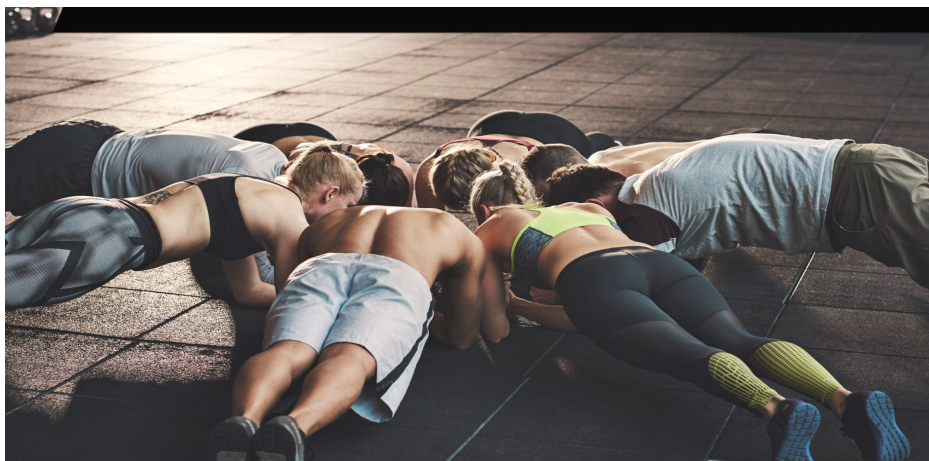
Dauer: durchgehendes Angebot

Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**

Leitung: Mone Döhr

In den Herbstferien (14. und 21.10.) findet kein Training statt.

Für diesen Kurs ist die Mitgliedschaft im TuS Rhens erforderlich!



Ganzkörpertraining für „Jedermann/-frau“

Dieses Training soll altersunabhängig alle Fitnessinteressierten ansprechen. Egal ob Mann oder Frau, durch das überwiegend als Zirkel gestaltete Training, wird insbesondere die Rumpfstabilität verbessert und somit der Volkskrankheit „Rücken“ entgegengesetzt. Zudem wird die Kraftausdauer gesteigert und durch die zusätzlich motivierende Musik ist der Spaß an der Bewegung in der Gruppe gegeben

Kurs 19:

Beginn: **Donnerstag, 20. August (Turnhalle)**

Dauer: durchgehendes Angebot

Uhrzeit: **19.45 bis 20.45 Uhr**

Leitung: Reinhard Frieling und Alice Augenstein

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

Neue Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo / Do / Fr: 09:30 - 13:00 Uhr

Mittwoch: 09:30 - 14:00 Uhr

Dienstag: 14:00 - 19:00 Uhr

Wir sind telefonisch zu erreichen unter:

(02628) 1891

Besuchen Sie unsere Homepage unter:

www.tusrhens.de