

**GYM**WELT



**TUS Rhens**

## **KURSPROGRAMM**

**2. HALBJAHR 2018**





Liebe Sportinteressierte,

Europäer bewegen sich zu wenig!

Dies hat das 2018 veröffentlichte Eurobarometer ergeben. 38% der Deutschen machen laut der Ergebnisse nie Sport. Das Level der körperlichen Aktivität ist rückläufig, die Bevölkerung wird immer älter und ein Großteil der Menschen übt sitzende Tätigkeiten aus.

Unter dem Motto „It’s time to #BeActive“ ruft die Europäische Kommission die Europäer auf, sich mehr zu bewegen und einen aktiven Lebensstil zu etablieren. Die Universalbotschaft dazu lautet: „Eine #BeActive-Gesellschaft ist gesund, glücklich und inklusiv!“

Sport und mehr Bewegung — dies ist wissenschaftlich nachgewiesen — kann dazu beitragen, dass Menschen gesünder und glücklicher leben und die Integration von Menschen aus anderen Ländern und Kulturkreisen unterstützt wird.

Auch der TuS Rhens möchte mit seinem GYMWELT-Programm im 2. Halbjahr 2018 wieder ganz viel Sport und Bewegung anbieten.

Im Zentrum des Kursprogramms, das in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz erstellt wurde, steht die Verbesserung der allgemeinen Fitness, z.B. Training des Herz-Kreislauf-Systems, der Kraft und der Beweglichkeit. Aber auch die Harmonie von Körper, Geist und Seele verspricht eine gesunde Haltung und eine innere Stärke, die ebenfalls zur Fitness beitragen.

Schauen Sie sich deshalb 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 Ihnen die Trainerinnen und Trainer oder die Mitarbeiter der Geschäftsstelle des TuS Rhens gerne zur Verfügung.

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 allen einen sonnigen Herbst und einen bewegenden Jahresausklang.

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, 06, 07 und 08

### **Birgit Bollinger**

Sportlehrerin  
DTB-Pilates-Trainerin  
DTB-Kursleiterin Yoga  
DTB-Kursleiterin Faszio© Training  
Kurse: 03, 04, 09

### **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: 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.  
Kurs: 04

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

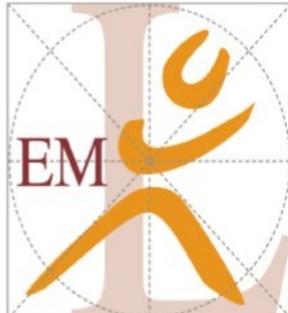


**Kray-Optik**

**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, 20. August (Kursraum)**  
Dauer: 5 Einheiten á 60 min.  
Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**  
Leitung: Gilbert Löhr  
Kosten: 12,50 € für Mitglieder des TuS Rhens  
22,50 € für Nicht-Mitglieder



### Kurs 02:

Beginn: **Montag, 15. 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

# FRISEUR

Gabi D.

Josefstraße 7

56321 Rhens

Tel: 02628/3747

www.Friseur-Rhens.de



Öffnungszeiten: Di.-Fr. 8.30-18.00 Uhr Sa. 8.30-13.00 Uhr

## 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, 3. September (Kursraum)**

Dauer: 12 Einheiten à 60 min.

Uhrzeit: **18.15 bis 19.15 Uhr**

Leitung: Biggi Bollinger

Kosten: 30,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
54,00 € für Nicht-Mitglieder



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

## Pilates-Training für Fortgeschrittene

Du beherrschst die Pilates-Prinzipien und bist erfahren in der Ausführung der Grundübungen, dann solltest Du an diesem Kurs teilnehmen. Wir bauen das Pilates-Training weiter aus und erfahren, was es noch so gibt. Pilates-Flows, Übungen mit verschiedenen Handgeräten wie der Pilatesrolle, dem Pilatesband, dem Redondo Ball oder mit Hilfe der Brasils. Auf fasziale Mobilität und auch auf funktionelle Kraft ausgerichtet, verhilft dieses Training zu einem besseren Körpergefühl als Basis für eine gute Körperhaltung.

### Kurs 04:

Beginn: **Montag, 3. September (Kursraum)**

Dauer: 12 Einheiten à 60 min.

Uhrzeit: **19.30 bis 20.30 Uhr**

Leitung: Renate Walter u. Biggi Bollinger

Kosten: 30,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
54,00 € für Nicht-Mitglieder



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

# 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.

## Yoga

Yoga tut gut, macht Spaß, fördert die Gesundheit, hilft zu entspannen und gelassener zu werden. Grundsätzlich kann jeder Yoga praktizieren, denn je nach körperlicher Verfassung können Übungen individuell angepasst werden.

In diesem Kurs lernen wir den Körper sanft zu dehnen und zu stärken, flexibler zu werden, Achtsamkeit zu entwickeln und uns durch eine tiefe Entspannung körperlich und geistig zu regenerieren.

### Kurs 05:

Beginn: **Dienstag, 4. September (Kursraum)**

Dauer: 5 Einheiten à 75 min.

Uhrzeit: **18.20 bis 19.35 Uhr**

Leitung: Carmen Bendix

Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
30,00 € für Nicht-Mitglieder

### Kurs 06:

Beginn: **Dienstag, 23. Oktober (Kursraum)**

Dauer: 7 Einheiten à 75 min.

Uhrzeit: **18.20 bis 19.35 Uhr**

Leitung: Carmen Bendix

Kosten: 21,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
42,00 € für Nicht-Mitglieder



## Yoga für Geübte

In der Hektik des Alltags geht uns soviel verloren. Wir atmen zu flach, verspannen Schultern und Nacken und sind mit unseren Gedanken schon drei Schritte voraus. Das Resultat ist ein verspannter Rücken, Kopfschmerzen und ein tiefes Gefühl von Erschöpfung.

Yoga hilft zu entschleunigen und nach der täglichen Anspannung schneller in die Entspannung zu finden.

Nach einem alten indischen Übungssystem werden Körper und Geist wieder harmonisiert. Mit Hilfe von Atemübungen wird der Körper mit Energie aufgeladen und die Gedanken zur Ruhe gebracht. Die Asanas (Körperübungen) bauen die Muskeln bis in das tiefste Innere auf und stärken den gesamten Körper. Es entwickelt sich ein neues Körperbewusstsein und eine höhere Achtsamkeit auf die Signale, die unser Körper sendet, wenn es ihm mal wieder zu hektisch wird.

### Kurs 07:

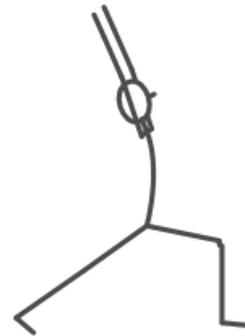
Beginn: **Dienstag, 4. September (Kursraum)**

Dauer: 5 Einheiten à 75 min.

Uhrzeit: **19.45 bis 21.00 Uhr**

Leitung: Carmen Bendix

Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
30,00 € für Nicht-Mitglieder



### Kurs 08:

Beginn: **Dienstag, 23. Oktober (Kursraum)**

Dauer: 7 Einheiten à 75 min.

Uhrzeit: **19.45 bis 21.00 Uhr**

Leitung: Carmen Bendix

Kosten: 21,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
42,00 € für Nicht-Mitglieder

## 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

## 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 9:

Beginn: **Mittwoch, 5. September (Kursraum)**

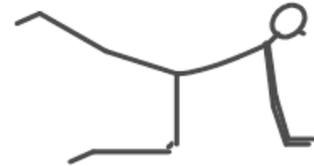
Dauer: 12 Einheiten á 60 min.

Uhrzeit: **19.00 bis 20.00 Uhr**

Leitung: Biggi Bollinger

Kosten: 30,00 € für Mitglieder des TuS Rhens

54,00 € für Nicht-Mitglieder



**Am 3. Oktober 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 10:

Beginn: **Freitag, 10. August (Kursraum)**

Dauer: 4 Einheiten

### Kurs 11:

Beginn: **Freitag, 7. September (Kursraum)**

Dauer: 4 Einheiten

### Kurs 12:

Beginn: **Freitag, 19. Oktober (Kursraum)**

Dauer: 4 Einheiten

### Kurs 13:

Beginn: **Freitag, 23. November (Kursraum)**

Dauer: 4 Einheiten

Bei allen vier Kursen:

Uhrzeit: **09.30 bis 10.30 Uhr**

Leitung: **Britta Forneck**

Kosten: je 10,00 € für Mitglieder des TuS Rhens  
je 18,00 € für Nicht-Mitglieder



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 14:

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

Dauer: durchgehendes Angebot

Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**

Leitung: Mone Döhr



In der Herbstferien findet kein Training statt.

Für diesen Kurs ist die Mitgliedschaft im TuS Rhens erforderlich!

---

*In der Geschäftsstelle wird immer wieder nach weiteren Kursangeboten gefragt. 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](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)

## **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)