

SKIGYMNASTIK

Montag 20:00 – 21:15 Uhr

Unser montägliches Standbein, die Ski- und Fitnessgymnastik, hat sich von einer „Hip-Hop-Fashion-Sportstunde“ hin zu einem Angebot für „Fitness und Gesundheitssport“ gewandelt. Nach dem Motto: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“ legen wir Übungsleiter inzwischen mehr Wert auf eine allgemeine Fitness, die sich unter präventiven Gesichtspunkten auf die Erhaltung der Gesundheit und die Vorbeugung von Muskel-Skelett-Erkrankungen konzentriert. Dadurch rücken funktionelle Gymnastik, Rückenschule sowie Elemente aus Yoga und Pilates zunehmend in den Vordergrund unseres Trainings.

Ort: Ankenhalle

Übungsleiter: Dorothea Florea, Jörg Bühler & Jürgen Ott

TAE BO

Donnerstag: 20:00 – 21:00 Uhr

Tae Bo ist eine dynamische Kombination aus Tanz, Aerobic und asiatischen Selbstverteidigungstechniken. Die Bein- und Fußmuskulatur wird durch kraftvolle Kicks intensiv trainiert, während Punches gezielt Oberkörper und Arme stärken. Dieses schnelle Ganzkörpertraining eignet sich hervorragend für alle, die intensive Workouts und Herausforderungen mögen und dabei auch gerne ins Schwitzen kommen.

Ort: Bahnhofturnhalle (Gymnastikraum Ankenhalle)

Übungsleiterin: Melanie Stein

ZUMBA

Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr

Zumba mit Zumba*®-Instruktorin Melanie Negro verbindet lateinamerikanische Rhythmen mit Tanz, Choreografie und Fitness. Die Bewegungen folgen den Musiktakten und sind individuell anpassbar, wodurch Menschen aller Altersgruppen teilnehmen können. Die Intensität lässt sich je nach Fitnesslevel leicht variieren. So wird nicht nur die Koordination gefördert, sondern auch die allgemeine Fitness gesteigert – ein effektives und motivierendes Ganzkörpertraining mit großem Trainingseffekt.

Ort: Schwimmbadturnhalle

Übungsleiterin: Melanie Negro

GEMEINSAM FIT!

BEIM TSV & FTSV KUCHEN

**Ihr habt Fragen?
Wir helfen euch gerne weiter!**

Kontakt:

TSV Kuchen
Bahnhofstraße 76
73329 Kuchen
info@tsv-kuchen.de
www.tsv-kuchen.de

FTSV Kuchen
Jahnstraße 22
73329 Kuchen
info@ftsv.de
www.ftsv.de

**Alle Infos zu den Kursangeboten
gibt es auch hier:**



GYMWELT



GEMEINSAM FIT

BEIM TSV & FTSV KUCHEN



WWW.TSV-KUCHEN.DE

WWW.FTSV.DE



AEROBIC

Donnerstag 19:30 – 20:45 Uhr

Diese Stunde umfasst ein vielseitiges Körpertraining, das mit einem ausgewogenen Herz-Kreislauf-Teil beginnt. Anschließend folgen abwechslungsreiche Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, bei denen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz kommen. So wird nicht nur die Fettverbrennung angeregt, sondern auch die Koordination verbessert. Dabei darf geschwitzt werden – und Muskelkater ist fast garantiert!

Ort: Bahnhofturnhalle

Übungsleiterin: Ulla Däumling

BODYFIT

Dienstag 9:30 – 10:30 Uhr

Dienstagvormittags stehen Beweglichkeit und Muskelkräftigung im Fokus. Mit flotter Musik und verschiedenen Kleingeräten trainieren wir Kraft, Koordination und Dehnfähigkeit. Zum Abschluss gibt es gelegentlich eine entspannende Einheit.

Ort: Bahnhofturnhalle

Übungsleiterin: Ulla Däumling .

DIABETESSPORT

Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr

Wenn Sie Probleme mit Diabetes, egal welcher Art, haben, sind Sie hier genau richtig aufgehoben. Ihre Sportgruppe wartet auf Sie. Die ausgewogene Bewegung senkt Ihren Blutzuckerspiegel und macht in der Gruppe mit anderen Diabetikern besonders viel Spaß. Der Diabetessport ist in der Regel 18 Monate lang kostenlos. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse (Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport).

Ort: Bahnhofturnhalle

Übungsleiterin: Katja Heer-Striegan

FITNESSMIX

Dienstag 20:00 – 21:00 Uhr

Effektive und abwechslungsreiche Workouts mit motivierender Musik: Ein Ganzkörpertraining aus Aerobics, Step und tänzerischen Elementen. Im Fokus stehen Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – und vor allem der Spaß. Die perfekte Mischung, um den Körper in Form zu bringen!

Ort: Bahnhofturnhalle

Übungsleiterin: Melanie Stein

FRAUENTURNEN

Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr

In der Frauengruppe wird Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Alter gefördert. Die Muskulatur wird gestärkt, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert – für mehr Energie und Sicherheit im Alltag. Dieses Angebot ist seit Langem eine tragende Säule der Freizeitsportangebote in Kuchen. Spaß kommt nicht zu kurz, und eine gemeinsame Einkehr nach der Stunde fördert die Geselligkeit. Seit Jahrzehnten sorgt Margret Stahl für das Wohl der Teilnehmerinnen.

Ort: Bahnhofturnhalle

Übungsleiterin: Margret Stahl

JEDERMÄNNER Ü40

Freitag: 19:30 – 21:00 Uhr

Am 24.01.2020 gründeten vier Männer in der Bahnhofturnhalle die Gruppe „Jedermänner Ü40“, um sich mit Gymnastik, Spiel und Geselligkeit fit zu halten. Leistungsstreben ist willkommen, aber der Spaß steht im Vordergrund.

Das Programm umfasst Dehn-, Fitness- und Ausdauerübungen, Zirkeltraining, Fußball, Badminton, Volleyball, Yoga und Sommeraktivitäten. Die gesellige Runde danach in der BHT-Wirtschaft rundet den Abend ab.

Jeder Mann, ob jung oder alt, fit oder weniger fit, ist herzlich willkommen!

Ort: Bahnhofturnhalle

Übungsleiter: Mathias Vogt & Martin Lehle

JEDERMANN TURNEN

Dienstag 20:00 – 22:00 Uhr

Das Jedermann-Turnen hat in Kuchen eine lange Tradition, die bis in die 1960er Jahre zurückreicht. Der Abend steht im Zeichen von Gesundheit und Fitness: Altersgerechte Funktions- und Rückengymnastik, kleine Spiele und Entspannungsübungen sorgen für ein ausgewogenes Training. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz – die Gruppe ist seit Jahren aktiv, ob beim Wandern, Radfahren oder gemeinsamen Ausflügen.

Ort: Schwimmbadturnhalle

Übungsleiter: Charly Schmid

NORDIC-WALKINGGRUPPE

Freitag: 08:15 – 09:45 Uhr

Mehr Beweglichkeit und eine gekräftigte Muskulatur sind die Ziele, die wir uns am Dienstagvormittag gesetzt haben. Mit flotter Musik und diversen Kleingeräten trainieren wir neben der Kraft die Koordinations- und Dehnfähigkeit, und zum Abschluss gibt es auch mal eine Entspannungseinheit.

Ort: Bahnhofturnhalle

Übungsleiterin: Regine Sannwald

PILATES

Mittwoch 18:20 – 19:20 Uhr

Pilates steht für die Stärkung der Muskulatur, aber auch für die Verbesserung der Bewegungskoordination und der Kondition. Ziel ist auch die Verbesserung der Körperhaltung und die Anregung des Kreislaufs. Dazu wird bei den Übungen besonders auf die Atmung geachtet. Es wechseln Dehnungsphasen und Kräftigungsphasen. Dabei werden besonders tief liegende und schwächere Muskelgruppen angesprochen und Sie entdecken dabei Muskeln, die Sie noch gar nicht kannten. Sie kräftigen unter der Leitung von Nadine Vetter Ihren Körper und beruhigen gleichzeitig Ihren Geist.

Ort: Schwimmbadturnhalle

Übungsleiterin: Nadine Vetter