

TSV KARLSTADT

Kursprogramm



+++ **Neu** Yoga mit Steffen +++

Herbst **2017** & Frühjahr **2018**



Bewegung aktiv erleben

Wir beraten Sie gerne:

**VitaFit** Apotheke
am Krankenhaus

Apotheker Christoph Weißhaar e. K.
Gemündenerstr.10 • Tel. 0 93 53 / 98 30 74
97753 Karlstadt • Fax. 0 93 53 / 98 30 75
www.vitafit-apotheke.de • info@vitafit-apotheke.de

orthomol

arthro plus



Kursübersicht

Allgemeines Kursprogramm - Erwachsene -

K01	Neue Rückenschule nach KddR und Entspannung
K02	Pilates mit Michael am Samstag
K03	Progressive Muskelentspannung Neu !! 8x montags
K04	Laufen von 0 auf 45
K05	Fitnessstraining und Skigymnastik
K07	Aqua-Vital I
K08	Aqua-Vital II
K09	Cycling I
K09	Cycling II 7 Plätze frei !!
K10	Bauch total
K11	Body Workout
K12	TOTAL BODY
K13	Cycling III
K14	Pilates I
K15	Pilates II
K16	Pilates III
K17	Kara-t-robics (Kurspause)
K18	Meridian-Dehnungsübungen 13.01. und 20.01.2018 (Samstag)
K19	Yoga in Achtsamkeit mit Steffen NEU am Montag und Mittwoch !!

Herbst **2017** & Frühjahr **2018**

Allgemeines Kursprogramm - Kinder und Jugendliche

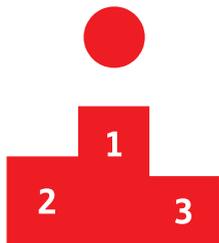
K25	Krabbel- und Spielstunde 14.45 – 15.30 Uhr Noch 3 Plätze frei !
K26	Krabbel- und Spielstunde 15.30 – 16.15 Uhr Im Herbst leider keine Plätze mehr frei!
K27	Schwimmen lernen Im Herbst leider keine Plätze mehr frei!
K30	Spielerisches Tanzen für Kinder (4-6 Jahre)
K31	Everybody dance now! (6 – 9 Jahre)
K32	Everybody dance now! (10 – 13 Jahre)
K33	Move it - I(ab 14 Jahre)
K34	Move It – II
K36	Freizeitschwimmen
K37	Kinderhandball – Schnupperkurs ab 5 Jahren gemischt
K37	Kinderhandball - Schnupperkurs ab 10-12 Jahren gemischt
K37	Kinderhandball – Schnupperkurs 12 – 14 Jahren männlich

Herbst **2017** & Frühjahr **2018**

Kurse einzelner Vereinsabteilungen

VK01	Er + Sie Fitnessgymnastik
VK03	Damengymnastik
VK04	Richtig fit ab 50
VK05	Lauftreff, samstags
VK06	Wandern, 2.Sonntag. im Monat
VK07	Freizeitvolleyball Damen + Herren gemischt

Einsatz für junge Talente.



gut-fuer-mainfranken.de

Die Sparkasse Mainfranken Würzburg unterstützt den Sport in unserer Region. Sport fördert ein gutes gesellschaftliches Miteinander durch Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb. Als einer der größten Sportförderer in der Region engagiert sich die Sparkasse Mainfranken Würzburg besonders für die Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und gut für Mainfranken.

 Sparkasse
Mainfranken Würzburg



**Wir danken allen Sponsoren
für Ihre Unterstützung.**

Impressum:

Herausgeber:

TSV KARLSTADT, 97753 Karlstadt,
Zum Helfenstein 6

Texte:

Stefan Thesen, Jutta Ringelmann

Inserate:

Jutta Ringelmann

Druck :

Druckerei Grote, Lohr a. Main

Bildquelle Titelbild:

privat Steffen Amreihn

Allgemeines Kursprogramm - Erwachsene

K01 Neue Rückenschule nach KddR und Entspannung

Zur Prävention von Rückenschmerzen werden die Wahrnehmung der Körperhaltung und das Bewegungsverhalten im Alltag geschult, sowie grundlegende theoretische Kenntnisse zur WS/Rücken vermittelt. Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung werden erlernt, auch für das selbstständige Üben zu Hause. Wir schließen den Abend mit einer Entspannung ab. (Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Wolldecke und kleines Kissen mitbringen) Kursleiterin: Monika Scherze
TSV-Gymnastikraum, St-Georg-Schule, Langgasse, Karlstadt
Kursgebühr €63,00 + €2,55 Sportversicherung

10 x montags 18.30 – 20.00 Uhr,
Herbstkurs: 18.09. – 11.12.2017
(nicht am 02.10., 30.10. und 06.11.2017)

Frühjahrskurs: 08.01. – 19.03.2018
Sommerkurs: 09.04. – 25.06.2018

Der Kurs ist anerkannt bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention und wird dadurch von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

K02 Pilates am Samstag

Die ganzheitliche Pilates-Methode wurde auf der Basis fernöstlicher Trainingsmethoden entwickelt. Durch langsame und kontrollierte Bewegungen, sowie bestimmte Atemtechniken wird Ihrem Körper neue Energie zugeführt und dies ohne spezielle Geräte und mit minimalem Aufwand. Daher können Sie die Übungen leicht zu Hause bei Ihnen weiter nutzen. Pilates verbessert Ihre Körperhaltung und Ihre Figur und kann sogar Linderung bei hartnäckigen Rückenschmerzen bringen.
(Ausrüstung: Sportbekleidung) Kursleiter: Michael Wagner
TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt,

Samstags von 10.00 – 11.00 Uhr
Pilates I - 3x 07.10. – 21.10.2017
15,00 € + €2,55 Sportversicherung

Pilates II - 5x 11.11. – 09.12.2017
25,00 € + €2,55 Sportversicherung

Pilates III - 3x 20.01. – 03.02.2018
15,00 € + €2,55 Sportversicherung

Pilates IV - 5x 24.02. – 24.03.2018
25,00 € + €2,55 Sportversicherung

K03 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen NEU

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist leicht erlernbar, sehr effektiv und universell einsetzbar, also auch für Menschen geeignet, die mit anderen, passiven Entspannungstechniken nicht zurecht kommen. Progressive Muskelentspannung hat einen harmonisierenden Einfluss auf unser Nervensystem und ist eine präventive Therapie, die zur Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes unsere Körpers führt.

Sie üben, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst anzuspannen die Muskelspannung kurz zu halten, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend wieder gezielt zu entspannen. Entspannen sich Ihre Muskeln, erfolgt auch eine psychische Entspannung und Sie können lernen besser mit Stress umzugehen.

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse! Kursleiterin: Monika Scherze (Hallensportschuhe, bequeme Kleidung, warme Socken, Kopfkissen, Decke)

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt
Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder
€40,00 + €2,55 Sportversicherung

8 x montags 20.10 – 21.10 Uhr,
Herbstkurs: 09.10. – 11.12.2017
(Nicht am 30.10. und am 06.11.2017)

Frühjahrskurs: 15.01. – 12.03.2018

K04 Laufen von 0 auf 45

Wer regelmäßig läuft, spürt, dass es ihm durch diese sportliche körperliche Betätigung physisch und psychisch besser geht. Er bekommt Freude an der Bewegung und bekommt ein neues Körpergefühl. Da es inzwischen wissenschaftlich belegt ist, dass Laufen/Joggen neben den körperlichen auch umfassende positive psychische Effekte hat, ist diese Methode in vielen therapeutischen Institutionen ein fester Bestandteil. Das Gemeinschaftserlebnis und der Rückhalt der Gruppe stärken dich. Bereits nach **16 Wochen** erleben die meisten Kursteilnehmer ein neues Körperbewusstsein: Der Ruhe- und Belastungspuls sinkt, die bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung kräftigt die Muskulatur, strafft die Haut, Pfunde schmelzen. Man ist nicht nur körperlich sondern auch seelisch belastbarer und leistungsfähiger im Alltag.

Ausrüstung: Sportbekleidung, gute Laufschuhe, ggf. Trinkflasche
Kursleiterin: Beate Kübert (Lauftherapeutin)

16 x montags 18.30 bis 19.30 Uhr
Frühjahrskurs: 09.04.2018 – 23.07.2018

(Freigelände Erwin-Ammann-Halle)
Vereins- und Nichtmitglieder 62,— € (max. 10 TN)
+ 2,55 € Sportversicherung für Nichtmitglieder

> STROM > ERDGAS > WASSER

CHILLEN!

Füße hochlegen und sparen:
mit dem neuen Förderprogramm der ENERGIE
bis zu 600 Euro für Ihre Erdgasheizung!

Denn Erdgas ist günstig & bequem!

- Umweltschonend
- Platzsparend,
da keine Vorratshaltung
- Zusätzlich staatliche
Förderungen möglich

Fragen Sie uns: Matthias Seidel
Tel.: 09353 7901-670

www.die-energie.de

meine
DIE
ENERGIE
Gern für Sie aktiv.

EMS **Karlstadt**

ab
18,90 €
wöchentlich



**Fit-in**

Fit-in - Gesundheitszentrum, Am Steinlein 6, 97753 Karlstadt
Telefon: 09353/996100
www.fit-in-karlstadt.de

K05 Ski- und Fitnessgymnastik

Kurs der Leichtathletikabteilung

Margit und Werner Bayer

Donnerstags 20.30 - 21.45 Uhr

Herbstkurs: 11x - 05.10. - 21.12.2017

(nicht am 02.11.2017)

Frühjahrskurs: 10x - 11.01. - 22.03.2018

(nicht am 15.02.2018)

Erwin-Ammann-Halle, Bodelschwingstraße, Karlstadt

für Mitglieder der LG Karlstadt kostenlos

Vereinsmitglieder €20,-, Nichtmitglieder €40,-

+ €2,55 Sportversicherung

Anmeldung bei Margit Bayer , Tel.:09353 90291

K07 Aqua-V(F)ital I

Leider keine Plätze mehr frei

Gymnastik im Wasser bietet den Vorteil der Schwerelosigkeit und dadurch eine Entlastung der Gelenke, bei gleichzeitiger voller Bewegungsauslastung gegen den Widerstand des Wassers. Sich getragen fühlen in der Bewegung – Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke und des ganzen Bewegungsapparates, Aktivierung des Kreislaufs. Mit Elementen aus der Aqua-Fitness, wie Aquagymnastik, Aquajogging und Entspannungseinheiten werden die Ausdauer, Beweglichkeit und die Koordination aufgebaut und gestärkt. Die schonende Gymnastik im warmen Wasser dient u.a. der Herz-Kreislauf Prävention, unterstützend bei Haltungsschwäche, Wirbelsäulenbeschwerden, chronischen Gelenkerkrankungen. Kursleiterin: Karin Höhn
Hallenbad der Grundschule, Ostlandstraße, Karlstadt

Donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr

Herbstkurs: 12x - 20.09. – 14.12.2017

84,00 €+ €2,55 Sportversicherung

Frühjahrskurs: 10x - 11.01. – 22.03.2018

70,00 €+ €2,55 Sportversicherung

K08 Aqua-V(F)ital II

Leider keine Plätze mehr frei

Inhalt wie K07, jedoch

Donnerstags 18.45 – 19.45 Uhr

Herbstkurs: 12x - 20.09. – 14.12.2017

84,00 €+ €2,55 Sportversicherung

Frühjahrskurs: 10x - 11.01. – 22.03.2018

70,00 €+ €2,55 Sportversicherung

K09 Cycling I 19.00 – 20.00 Uhr

Plätze über Mitgliedschaft Fit in buchbar!

K09 Cycling II 20.00 – 21.00 Uhr

7 Plätze frei

Dieses ultimative Ausdauertraining macht das Radfahren auf stationären Bikes zu einem Erlebnis. Bei motivierender Musik werden in der Gruppe Berge und Täler durchfahren, Sprints eingelegt oder mentale Reisen angetreten.

Kursleiter: Volker Rosenberger

Montags-Kurs II 20.00 – 21.00 Uhr

Herbstkurs: 12x - 18.09. – 11.12.2017

(nicht am 30.11.2017) 95,90 €

Frühjahrskurs: 10x - 08.01. – 19.03.2018

(nicht am 12.02.2018) 79,90 €

Fit In Gesundheitszentrum, Am Steinlein 6 Karlstadt

inkl. Saunabnutzung Ausrüstung: Sportbekleidung + Handtuch

K10 Bauch total

10 x dienstags 18.30 – 19.00 Uhr

Herbstkurs: ab 19.09.2017 möglich - noch 5 Plätze frei

Frühjahrskurs: ab 09.01.2018 möglich

Fit In Gesundheitszentrum, Am Steinlein 6, Karlstadt

79,90 € inkl. Saunabnutzung

Ausrüstung: Sportbekleidung + Handtuch

K11 Body Workout

Ein Kurs für Jung und Alt. Mittels Einsatz von Kurzhanteln und Tubes trainierst Du

Deinen ganzen Körper. Deine Haltung wird verbessert und Deine Problemzonen bearbeitet.

10 x dienstags 19.00 – 20.15

Herbstkurs: ab 19.09.2017 möglich - noch 5 Plätze frei

Frühjahrskurs: ab 09.01.2018 möglich

Fit In Gesundheitszentrum, Am Steinlein 6, Karlstadt

79,90 € inkl. Saunabnutzung

Ausrüstung: Sportbekleidung + Handtuch

K12 TOTAL BODY

Ein gezieltes Ganzkörpertraining mit Gewichten, teils auch mit dem Step. Zur Abwechslung werden auch einfache „Kombis“ ins Programm eingefügt.

10 x donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr

Herbstkurs: ab 21.09.2017 möglich - noch 3 Plätze frei

Frühjahrskurs: ab 11.01.2018 möglich

Fit In Gesundheitszentrum, Am Steinlein 6, Karlstadt

inkl. Saunabnutzung

Ausrüstung: Sportbekleidung + Handtuch

**Ergonomische
Büro-lösungen!**



Bürotechnik **Büromöbel** **Bürobedarf**



Julius-Echter-Str. 79 ■ 97753 Karlstadt

Tel. 09353 / 97 17-0 ■ Fax 09353 / 97 17-29

E-Mail: info@schmidt-kurtze.de ■ www.schmidt-kurtze.de

 **BRILLEN
Jandl**
WO SONST. Inh. Helmut Jandl



Am Schnellertor 4 • 97753 Karlstadt

Tel. 09353 - 90 444 • kontakt@brillen-jandl.de

Öffnung durchgehend: Mo-Mi + Fr 9-18 Uhr
Do 9-20 Uhr | Sa 9-13 Uhr u. na. Vereinbarung

www.brillen-jandl.de



K13 Cycling III

Leider keine Plätze mehr frei

Dieses ultimative Ausdauertraining macht das Radfahren auf stationären Bikes zu einem Erlebnis. Bei motivierender Musik werden in der Gruppe Berge und Täler durchfahren, Sprints eingelegt oder mentale Reisen angetrieben.

Kursleiter: Volker Rosenberger

am Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr

Herbstkurs: 12x 21.09. – 14.12.2017

(nicht am 02.11.2017) 95,90 €

Frühjahrskurs: 11x 11.01. – 22.03.2018

87,90 €

Fit In Gesundheitszentrum, Am Steinlein 6, Karlstadt

inkl. Saunabnutzung, Ausrüstung: Sportbekleidung + Handtuch

K14 + K15 + K16 Pilates I + II + III am Mittwoch

Pilates sind Übungen, die körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördern und trainieren, sowie die Konzentration, da während des Trainings Körper und Geist gefordert werden. Durch Pilates wird die Muskulatur gekräftigt und gleichzeitig gedehnt und dadurch die Körperhaltung verbessert. Bei regelmäßigem Training gehören Rückenschmerzen und Verspannungen bald der Vergangenheit an.

Kursleiterin: Heike Binner-Urrutia

K14 8.00 – 9.00 Uhr I

K15 9.00 – 10.00 Uhr II

K16 10.15 – 11.15 Uhr III

Herbstkurs: 12x 20.09. – 13.12.2017

(nicht am 01.11.2017) 72,00 €

Frühjahrskurs: 11x 10.01. - 21.03.2018 66,00 €

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt (Sportkleidung, Woldecke und kl. Kissen mitbringen)

Nichtmitglieder + €2,55 Sportversicherung

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

K17 Kara-t-robics

Eine Kombination von Aerobic und Karate. Frauen und Männer jeden Alters, Jugendliche, die auf diesem Wege Rhythmus, Fitness und Spaß an Bewegung kennen lernen wollen, erhalten einen ersten Einblick in die fernöstliche Kampfkunst und Selbstverteidigung. Kara-t-robics dient der Stärkung der mentalen Fähigkeiten und hilft mit Spaß, Stress zu reduzieren.

Kursleiter: Haymo Grömling

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt

Kurspause !!

K18 Meridian-Dehnungsübungen Neu !!

Diese Übungen kommen aus Japan und haben ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Philosophie und Gesundheitslehre. In der chinesischen Medizin bedeutet ungestörtes Fließen der Lebensenergie körperliche und geistige Gesundheit. Diese Dehnübungen sind für alle geeignet, die Interesse an ihrem

Körper und dessen Wohlergehen haben. Einflüsse wie Stress, Sorgen, Überbelastung, Umweltbelastung usw. können diese Fluss stören. Unwohlsein, Unausgeglichenheit, Schmerzen oder Müdigkeit können die Folgen daraus sein. Die Masunaga Dehnungsübungen sind Bewegungen, die gezielt den Energiefluss in den Meridianen und Organen stimulieren und harmonisieren. Diese Übungen regen die Selbstheilungskräfte an und fördern die Gesundheit und Vitalität, kräftigen den Körper.

Es sind 6 Grundübungen, die leicht zu erlernen sind und nach dem Kurs selbstständig zu Hause durchgeführt werden können. Ergänzend wird auch die richtige Atemtechnik geübt. Die Hara-Atemung bzw. Bauchatmung. Kursleiterin: Maya Michels (Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Woldecke oder Isomatte)

2 x samstags 14.30 - 16.00 Uhr

13.01. und am 20.01.2018

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt Vereins- und Nichtmitglieder (min. 5 TN) €39,00 inkl, Kosten für das Skript

K19 Yoga in Achtsamkeit mit Steffen Neu !!

Das Wort Yoga stammt von der Sanskrit-Silbe „yur“ was so viel bedeutet wie verbinden. Yoga ist eine jahrtausendalte Übungsmethode aus Indien um Körper, Geist und Seele zu verbinden und in Einklang zu bringen. Yoga in Achtsamkeit ist traditionelles Hatha-Yoga mit modernen Bewegungselementen, welches speziell auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen abgestimmt sind. Das Praktizieren von Yoga fördert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und steigert das körperliche und mentale Wohlbefinden. Spezielle Atemtechniken welche in dem Kurs vermittelt werden verhelfen zu tiefer inneren Ruhe und Entspannung..

Meine Yogaform ist für alle Altersgruppen geeignet. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig und auch keine außergewöhnliche Beweglichkeit erforderlich, um an diesem Kurs teilnehmen zu können. Yoga ist für mich eine sehr wirkungsvolle Methode, um bestmögliche Lebensqualität zu erreichen und ein Geschenk an Ihre Gesundheit. Lernen Sie, Ihren Körper wieder bewusst wahrzunehmen.

Kursleiter: Steffen Amrhein

(Bitte Gymnastik/Yogamatte, Decke sowie ein Sitzkissen falls vorhanden, bequeme Sportkleidung und ggf etwas zu trinken mitbringen)

Herbstkurs

**10x montags 9.00 – 10.30 Uhr – 90 Minuten
02.10. – 11.10.2017**

**10x mittwochs 18.15 – 19.45 Uhr – 90 Minuten
04.10. – 13.12.2017**

voraussichtlicher Frühjahrskurs:

**10x montags 9.00 – 10.30 Uhr – 90 Minuten
08.01. – 19.03.2018 (Nicht am 12.02.2018)**

**10x mittwochs 18.15 – 19.45 Uhr – 90 Minuten
10.01. – 21.03.2018 (Nicht am 14.02.2018)**

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt Vereins- und Nichtmitglieder €100,00 + €2,55 Sportversicherung für Nichtmitglieder

RACHOR · ENGERT · WENDEL · FÖRSCH

RECHTSANWÄLTE & FACHANWÄLTE



Franz Engert

Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Familienrecht



Armin Wendel

Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht
Fachanwalt für
Versicherungsrecht



Dr. Herbert Försch

Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Fachanwalt für Arbeitsrecht



Dr. Jochen Engert

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht

Große Kirchgasse 1
97816 Lohr am Main
Telefon: 093 52-87 51-3
Telefax: 093 52-87 51-51

Marktplatz 2
97753 Karlstadt
Telefon: 093 53-985 88-0
Telefax: 093 53-985 88-21

Berliner Platz 9
97080 Würzburg
Telefon: 09 31-99 13 58-70
Telefax: 09 31-99 13 58-77

E-Mail: info@rachor-engert.de
Internet: www.rachor-engert.de



SATZ & LAYOUT



DRUCKEN



SCHNEIDEN, FALZEN & BINDEN

Sie brauchen Briefbogen, Visitenkarten, Festschriften, Selbst-durchschreibeformulare, Einladungen, Diplom-arbeiten, Gemeindebriefe, Stempel . . .

**Offset &
Digitaldruck**

Wir machen das !

DRUCKEREI GROTE

Gärtnerstraße 6
97816 Lohr a. Main

Telefon: (09352) 6000 680

Telefax: (09352) 6000 681

e-mail: info@druckerei-grote.de

Allgemeines Kursprogramm - Kinder und Jugendliche

K25 + K26 Krabbel- und Spielstunde für Mutter und / oder Vater und Kleinkinder ab 1½ - 3 Jahren

Singen, Tanzen, Spielen, Turnen, Klettern.

Bewegungserfahrungen mit Mutter oder Vater in einer fröhlichen Gruppe. Zur Förderung der motorischen Entfaltung des Kindes.

Kursleiterin: Claudia Fenn

K25 – 10 x dienstags 14.45 – 15.30 Uhr 3 Plätze frei

K26 – 10 x dienstags 15.30 – 16.15 Uhr

Im Herbst leider keine Plätze mehr frei !!

Herbstkurs: 19.09. – 05.12.2017

(nicht am 03.10. und am 31.10.2017)

Frühjahrskurs: 09.01. – 20.03.2018 (nicht am 13.02.2018)

Turnhalle der Grundschule, Ostlandstraße, Karlstadt

Vereins- und Nichtmitglieder €40,00 + €2,55

Sportversicherung

K27 Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahre

im Grundschulschwimmbad, Ostlandstraße, Karlstadt

Mitglieder €40,— Nichtmitglieder €55,— + €2,55

Sportversicherung

Kursleiterin: Karin Höhn

10 x dienstags 17.15. – 18.00 Uhr und

mittwochs 17.45– 18.30 Uhr

19.09. – 24.10.2017 Leider keine Plätze mehr frei

(Folgekurs 25.10. – 06.12.2017)

evt. am 22.10., dann wäre Ende 05.12.)

Frühjahrskurs: 5 Plätze frei

09.01. – 07.02.2018 (Folgekurs 20.02. – 21.03.2018)

Osterkurs: 4 Plätze frei

10.04. – 15.05.2018 (Folgekurs 16.05. – 03.07.2018)

Da nur wenige Kinder innerhalb der 10 Stunden das Schwimmen erlernen, wird ein Folgekurs angehängt bzw. empfohlen.

Tanzen

K30 Spielerisches Tanzen für Kinder (Kindergarten, Anfang Grundschule)

Alle Kinder tanzen gern; dies zu fördern, und dabei spielerisch einen wichtigen Beitrag zur körperlichen und geistigen Entwicklung zu leisten, ist Ziel dieses Kurses. Gerade bei den Kleinsten kommt es auf eine kindgerechte, spielerische Umsetzung des Tanzunterrichts an. So können sich Phantasie und Kreativität, Balance und Körperkoordination sowie das

Gefühl für Rhythmus entwickeln. Bequeme Kleidung und Trinken mitbringen.

Kursleiterin: Kerstin Heine

freitags, 15.00 – 15.45 Uhr

Herbstkurs: 22.09. – 15.12.201, 13 x 52,00 €

Frühjahrskurs: 12.01. – 23.03.2018 (nicht am 2.2 und 16.2.) 9 x 36,00 €

TSV-Raum, St.-Georg-Schule, Langgasse, Karlstadt

K31 Everybody dance now! (6-9 Jahre, Grundschule)

Es wird gerockt! Tanzen wie die Stars von Bühne und Fernsehen zu aktuellen Hits - wer daran Spaß hat, kann das erlernen. Ganz nach dem Unterrichtsprinzip „vormachen - nachmachen“ soll der Spaß am gemeinsamen tanzen im Vordergrund stehen. Bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Kursleiterin: Kerstin Heine

freitags, 16.00 – 17.00 Uhr

Herbstkurs: 22.09. – 15.12.2017 13 x 65,00 €

Frühjahrskurs: 12.01. – 23.03.2018

(nicht am 2.2. und 16.2.) 9x 45,00 €

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt

K 33 Move it - I (ab 14 Jahre)

Dieser Kurs ist für jeden der Spaß hat an sich zu arbeiten und Spaß an Bewegung und Ausdruck besitzt. Als Grundlage dienen Elemente aus dem Jazz, Hip-Hop und Video-Clipmix. Zu Beginn jeder Stunde steht ein Warm-Up, das für Erwärmung, Dehnung und Kräftigung sorgt. Es werden technische Grundlagen in choreographischen Sequenzen vermittelt und trainiert.

Ausdrucksstarke und dynamische Kombinationen verbinden die einzelnen Bewegungsmuster. Bequeme Kleidung und Getränk mitbringen. Kursleiterin: Kerstin Heine

freitags, 18.00 – 19.00 Uhr

Herbstkurs: 22.09. – 15.12.2017 13 x 65,00 €

Frühjahrskurs: 12.01. – 23.03.2018

(nicht am 2.2. und 16.2.) 9x 45,00 €

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt

K 34 Move it - II

freitags, 19.00 – 20.00 Uhr

Herbstkurs: 22.09. – 15.12.2017 13 x 65,00 €

Frühjahrskurs: 12.01. – 23.03.2018

(nicht am 2.2. und 16.2.) 9x 45,00 €

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt



TSV Karlstadt - Trainingszeiten

Basketball	Montag	16.45 - 18.45	U12/U14, männlich	Erwin-Ammann-Halle
	Montag	20.00 - 22.00	Herren 2 Sebastian Kunz/Mario Münch	Erwin-Ammann-Halle
	Mittwoch	20.00 - 22.00	Herren 1 Sebastian Kunz/Mario Münch	Erwin-Ammann-Halle
	Donnerstag	16.30 - 18.00	U16, Jugend (SAG) Michael Fischer/Matti Weißhaar	Realschulturnhalle
	Freitag	17.00 - 18.30	Jugendliche 8 - 12 Jahre	Erwin-Ammann-Halle
	Freitag	19.00 - 20.30	Old School Herren/Damen Michael Dobler	Realschulturnhalle
Damengymnastik	Mittwoch	19.30 - 20.30	Damen, anschließend Wassergymnastik	Grundschulturnhalle
	Mittwoch	20.30 - 21.00	Wassergymnastik Damen, nach der Trockengymnastik	Grundschulschwimmbecken
Er + Sie Fitness	Mittwoch	20.00 - 21.00	Damen und Herren	TSV-Raum/St-Georg-Schule
Fit ab 50	Freitag	19.45 - 21.30	Herrensportrunde	Grundschulturnhalle
Freizeitschwimmen	Donnerstag	16.45 - 17.30	Spaßschwimmen für Kinder die schwimmen können	Grundschulschwimmbecken
Freizeitvolleyball	Montag	20.00 - 22.00	Damen + Herren gemischt	Erwin-Ammann-Halle (Halle 2)
Freizeitvolleyball	Donnerstag	20.00 - 21.30	Damen + Herren gemischt	Grundschulturnhalle
Handball	Montag	17.30 - 18.15	Kinder ab 5 Jahre (Mini) gemischt (SAG)	Realschulturnhalle
	Montag	18.00 - 19.00	Kinder 10 - 12 Jahre gemischt (SAG)	
	Dienstag	20.30 - 22.00	Männer (männl. A-Jugend)	Erwin-Ammann-Halle
	Mittwoch	16.00 - 17.30	C-Jugend 12-14 Jahre (SAG)	Erwin-Ammann-Halle
	Mittwoch	16.00 - 18.00	B-Jugend 14-16 Jahre, weiblich (SAG)	Erwin-Ammann-Halle
	Mittwoch	18.00 - 20.00	A- und B-Jugend 15-18 Jahre männl. (SAG)	Erwin-Ammann-Halle
	Freitag	15.00 - 17.00	B-Jugend 13-15 Jahre weiblich (SAG)	Erwin-Ammann-Halle
	Freitag	15.00 - 17.00	C-Jugend 12-15 Jahre (SAG)	Erwin-Ammann-Halle
Judo	Mittwoch	16.00 - 17.00	Anfänger U11 einschl. Gelb-Gurt	Realschulturnhalle
	Mittwoch	17.00 - 18.00	ab weiß-gelb Gürtel Benny Roos	Realschulturnhalle
	Mittwoch	18.00 - 19.00	Fortgeschrittene U11, U14 Benny Roos	Realschulturnhalle
	Mittwoch	19:00 - 20:30	U17, Erwachs.Anfänger + Fortgeschritt. Benny Roos	Realschulturnhalle
Karate	Dienstag	18.00 - 19.30	Anfänger	TSV-Raum/St-Georg-Schule
	Freitag	18.00 - 19.45	Alle	Grundschulturnhalle
Leichtathletik	Dienstag	16.30 - 18.00	Kinder 6 - 11 Jahre (SAG)	Stadion/Erwin-Ammann-Halle
<i>Frühling/Sommer</i>	Dienstag	18.00 - 20.00	Jugendliche ab 12 Jahre (SAG)	Stadion/Erwin-Ammann-Halle
	Donnerstag	18.00 - 20.00	Jugendliche ab 12 Jahre (SAG)	Stadion/Erwin-Ammann-Halle
	Freitag	17.00 - 18.30	Schüler 11 - 13 Jahre (SAG)	Stadion/Erwin-Ammann-Halle
	Samstag	17.00	Lauftreff	am Schützenhaus
	Sonntag	10.00 - 12.00	Schüler A, Jugendliche, Aktive	Stadion/Erwin-Ammann-Halle
<i>Herbst/Winter ab Oktober</i>	Dienstag	16.30 - 18.00	Kinder 6 - 11 Jahre(Kleidung für in+out)	Erwin-Ammann-Halle
	Dienstag	18.30 - 20.30	Jugendliche ab 12 Jahre (SAG)	Erwin-Ammann-Halle
	Donnerstag	18.30 - 20.30	Jugendliche ab 12 Jahre (SAG)	Erwin-Ammann-Halle
	Freitag	17.00 - 18.30	Schüler 11 - 13 Jahre (Kleidung für in+out) (SAG)	Erwin-Ammann-Halle
	Samstag	15.00	Lauftreff	am Schützenhaus
	Sonntag	10:30	Schüler A, Jugendliche, Aktive	am Schützenhaus
Triathlon/Schwimmen	Montag	19.00 - 20.00	Kinder ab 10 Jahre	Hallenbad
	Montag	20.00 - 21.00	Jugendliche ab 15 Jahre, Erwachsene	Hallenbad
	Freitag	20.00 - 21.00	Erwachsene	Hallenbad
Tischtennis	Montag	18.00 - 20.00	Schüler und Jugend (SAG 5. - 11. JG)	Erwin-Ammann-Halle (Halle 1)
	Mittwoch	20.00 - 22.00	Erwachsene	Erwin-Ammann-Halle (Halle 1)
	Freitag	18.00 - 19.30	Schüler und Jugend (SAG 5. - 11. JG)	Erwin-Ammann-Halle (Halle 1)
	Freitag	19.30 - 21.30	Erwachsene	Erwin-Ammann-Halle (Halle 1)
Turnen	Montag	16.30 - 17.30	Kinder 5 - 6 Jahre gemischt Claudia Fenn	Realschulturnhalle
	Mittwoch	16.30 - 17.30	Kinder 6 - 8 Jahre, gemischt (SAG) Nicole Joa	Grundschulturnhalle
	Mittwoch	17.30 - 19.15	Leistungsturnen (nach Eignung/Probetraining)	Grundschulturnhalle
	Freitag	14.30 - 15.15	Kinder 3 - 4 Jahre gemischt Claudia Fenn	Grundschulturnhalle
	Freitag	15.15 - 16.00	Mädchen ab 8 Jahre (SAG 3.-5. JG) Christine Nieland	Grundschulturnhalle
	Freitag	17.00 - 19.00	Leistungsturnen (nach Eignung/Probetraining)	Erwin-Ammann-Halle
Volleyball	Montag	16.00 - 17.00	Anfänger/Kinder ab 8 Jahre gemischt	Grundschulturnhalle
	Montag	17.00 - 18.00	Fortgeschrittene Jugendliche ab 12 Jahre	Grundschulturnhalle
	Montag	18.00 - 19.30	U18/U20 weiblich	Grundschulturnhalle
	Montag	19.30 - 21.00	Damen/Herren gemischt	Grundschulturnhalle
	Freitag	19.00 - 21.00	Damen	Erwin-Ammann-Halle (Halle 2)

Freizeitschwimmen

K36 Freizeitschwimmen

Voraussetzung: Schwimmkurs

Spielende Verbesserung der Grundschwimmarten. Kein

Leistungsschwimmen

Kursleiterin: Karin Höhn

10 x donnerstags 16.45 – 17.30 Uhr

Herbstkurs: 21.09. – 30.11.2017 (nicht am 02.11.2017)

Frühjahrskurs: 11.01. – 22.03.2018 (nicht am 15.02.2018)

Grundschulschwimmbecken, Ostlandstraße, Karlstadt

€40,00 + 2,55 Sportversicherung

Handball

K37 Kinderhandball Schnupperkurs

Ziel in diesem Schnupperkurs ist es, den Kindern durch Freude an der Bewegung, spielerisch Koordination und Kondition sowie Körpergefühl zu geben.

Nichtmitglieder €15,00 + €2,55 Sportversicherung

Realschulturnhalle, Krönleinsweg, Karlstadt:

10x montags 17:30 – 18:15 Uhr

Kinder ab 5 Jahre gemischt

10x montags 18.00 – 19.00 Uhr

Kinder 10-12 Jahre gemischt

ab 18.09.2017 bzw. 08.01.2018 möglich

Erwin-Amann-Halle, Bodelschwinghstraße, Karlstadt

10x mittwochs 16.00 – 17.30 Uhr

12 – 14 Jahre, männlich

ab 13.09.2017 bzw 10.01.2018 möglich



Sanitätshaus Dörsam

Orthopädie- Reha- und Schuhtechnik

**Ihr Partner für Gesundheit
und Lebensqualität**

- ✓ Sanitätshaus
- ✓ Reha-technik
- ✓ Schuh-technik
- ✓ Orthopädie-technik

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Schulgasse 9 (ehem. Foto Müller)

Karlstadt • Tel.: 09353 / 98 44 28



Friseursalon



Friseursalon Heike
Hauptstraße 16
97753 Karlstadt
Tel.: 09353-2447
www.salon-heike.biz

VitaFit Apotheke

am Krankenhaus

Apotheker Christoph Weißhaar e. K.

Gemündenerstr. 10 • Tel. 0 93 53 / 98 30 74

97753 Karlstadt • Fax. 0 93 53 / 98 30 75

www.vitafit-apotheke.de info@vitafit-apotheke.de



**Bestellen Sie
Ihre Medikamente
über unsere APP**



MOHREN APOTHEKE

CHRISTOPH WEISSHAAR

AM MARKTPLATZ · 97753 KARLSTADT

TELEFON 0 93 53/23 41 · FAX 0 93 53/68 50

WWW.MOHREN-APOTHEKE-KARLSTADT.DE

BESTELL- UND LIEFERSERVICE 0800/23 41 68 5 (ANRUF KOSTENFREI)

Kurse einzelner Vereinsabteilungen

VK01 ER + SIE Fitnessgymnastik

Aerobic, Rücken- und Bauchgymnastik, Konditions- und Krafttraining, Mobilisierung und Dehnung von Kopf bis Fuß!
Kursleiter: Michael Wagner

Isomatte mitbringen

mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr

12x 20.09. – 13.12.2017 42,00 €

10x 10.01. - 21.03.2018 (nicht am 14.02.2018) 35,00 €

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse, Karlstadt
Nichtvereinsmitglieder + €2,55 Sportversicherung

VK03 Damengymnastik

Frauen, die einmal wöchentlich etwas für sich und ihren Körper tun wollen, sind bei der Damengymnastik gut aufgehoben. Wir arbeiten unseren Körper von Kopf bis Fuß durch; Stretching und Progressive Muskelentspannung stehen genauso auf dem Programm wie Übungen, die das Gehirn trainieren (Kinesiologie).
(Rosi Neubert)

10 x mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr

ab 13.09.2017 möglich

ab 10.01.2018 möglich

Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt

Anschließend und als optimale Ergänzung kann ab 20.30 Uhr an der **Wassergymnastik** im Schwimmbecken der Grundschule teilgenommen werden. Die Übungen im warmen Wasser wirken insbesondere auf die Gelenke entlastend. Die Durchblutung wird verbessert, der Muskeltonus vermindert.
mit/ohne Wassergymnastik €50,00/€40,00 + €2,55 Sportversicherung

VK04 Richtig fit ab 50

Wer bislang seinen Weg zum Sport - zur Gymnastik - noch nicht entdeckt hat und Lust verspürt seine Muskeln - ob in den Beinen oder Armen - zu trainieren, ist bei uns willkommen. Vom Kopf bis zu den Füßen werden alle Körperteile in Bewegung gesetzt, um Kraft und Kondition zu verbessern. Und zur Freude aller spielen wir nach der Gymnastik „ Prellball „. Bei alle dem sind wir auch noch gesellig.

Rolf Meenenga

10 x freitags 19.45 - 21.30 Uhr

ab 15.09.2017 möglich

ab 12.01.2018 möglich

Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt

Nichtvereinsmitglieder €30,00 + 2,55 Sportversicherung

VK05 Lauftreff

samstags,

Treffpunkt am Schützenhaus, Stationsweg, Karlstadt

Sommerzeit: 17.00 Uhr

Winterzeit: 15.00 Uhr

Nichtmitglieder €2,55 Sportversicherung

Ansprechpartner: Werner Bayer, Tel.: 09353/90291

VK06 Wandern

jeden 2. Sonntag im Monat 9.30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz am Tiefenweg

Bitte Aushang im TSV-Kasten gegenüber dem neuen Rathaus beachten.

VK07 Freizeitvolleyball Damen + Herren gemischt

Die Freizeitvolleyballgruppe, im Alter von 25 – 70 Jahren, nimmt an keiner aktiven Punkterunde teil. Ihr solltet schon einmal Volleyball gespielt haben, egal ob aktiv oder in der Freizeit. Einfach vorbeischaun! Wir freuen uns über Interessierte!

3 x montags, 20.00 – 22.00 Uhr

in der Erwin-Ammann-Halle oder

3 x donnerstags 20.00 – 21.30 Uhr

in der Grundschulturnhalle

ab 18.09. und 14.09.2017 bzw. 08.01. und 11.01.2018 möglich – kostenlos!

Bei Dauerteilnahme, ist der Beitritt als Mitglied nötig.

Anmeldung

Anmeldungen:

Geschäftsstelle des TSV Karlstadt,
Frau Jutta Ringelmann
Zum Helfenstein 6, 97753 Karlstadt
Tel.: 0 93 53 - 90 457, Fax: 0 93 53 - 90 458

E-Mail: tsv1884.karlstadt@t-online.de

Öffnungszeiten:

Montag von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Donnerstag 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Teilnehmer

An den Kursen des TSV Karlstadt können sowohl Vereinsmitglieder als auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Anmeldung

Geschäftsstelle des TSV Karlstadt, Zum Helfenstein 6, 97753 Karlstadt

Den Vordruck finden Sie am Ende dieser Schrift oder auf unserer Homepage.

Kursgebühren

Die Gebührensätze sind zu den entsprechenden Kursen angegeben. Sie werden durch Bankbeitrag erhoben.

Bankeinzug erfolgt mit SEPA am 14.12.2017 und am 05.04.2018

Kontonummer=Mandatsreferenznummer

Gläubiger-ID DE39ZZZ00000010131

Kursbelegung

Die Teilnehmerzahl ist bei einigen Kursen beschränkt. Die Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Bei geringer Teilnehmerzahl muss der Kurs abgesagt werden, es sei denn die Teilnehmer erklären sich dazu bereit eine entsprechend erhöhte Kursgebühr zu zahlen.

Versicherung

TSV-Vereinsmitglieder sind über ihre Mitgliedschaft auch für die Kurse versichert, für Nichtmitglieder schließen wir eine Sportversicherung über den Bayerischen Landessportverband ab. Für Sachschäden und andere Schadensfälle haftet der Verein nicht. Wir empfehlen eine Sportversicherung abzuschließen.

Rücktritt

Ein Rücktritt von einer vorgenommenen Anmeldung ist nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich, dann aber ggf. schriftlich. Auch kurzfristige und unvorhergesehene Veränderungen (z.B. Krankheit) können hier keine Ausnahme bilden.

Sonstiges

Zu allen Kursen erscheinen die Teilnehmer in Sportkleidung und Hallenturnschuhen (keine schwarzen Sohlen) und ggf. einem Getränk. Der TSV – Gymnastikraum befindet sich in der ehemaligen St. Georg-Schule, Langgasse 17, Karlstadt, hinterer Eingang, 1.Stock rechts. Bei Ausfall von Kursstunden, die der TSV nicht zu verantworten hat, können wir keinen Ersatz zusichern bzw. Geld zurückerstatten.

Anmeldung

Name: _____

Vorname: _____

Straße _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geb. Datum: _____

TSV-Mitglied ja nein

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Bankeinzug erfolgt mit SEPA am 14.12.2017 und am 05.04.2018

Kontonummer=Mandatsreferenznummer

Gläubiger-ID DE39ZZZ00000010131

Die Erlaubnis zur Einzugsermächtigung ist Voraussetzung für die Kursteilnahme. Sie gilt mit der Unterschrift auf dieser Anmeldung als erteilt. Bitte beachten Sie auf Ihre korrekt angegebenen Bankverbindungsdaten.

IBAN : _____

Bankname: _____

BIC: _____

Kontonummer = Mandatsreferenz-Nr.

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnahmebedingungen werden damit anerkannt. Separate Anmeldebestätigungen werden nicht ausgestellt.

Für Nichtmitglieder wird **automatisch** eine Sportversicherung über den BLSV abgeschlossen, es sei denn, der Abschluss der Versicherung wird ausdrücklich nicht gewünscht. Die Versicherung kostet € 2,55 pro Semester.

Ich wünsche **keine** Sportversicherung

Herbst 2017 Frühjahr 2018

Kursnummer: _____ €

Kurs: _____ €

Gebühr und Sportversicherung: _____ €

Turn- und Sportverein 1884 Karlstadt e.V.

Geschäftsstelle,

Zum Helfenstein 6, 97753 Karlstadt

Tel: 0 93 53 / 90 457 Fax: 0 93 53 / 90 458

E-Mail: tsv1884.Karlstadt@t-online.de

www.TSV-Karlstadt.de

Unterschrift des/der Kursteilnehmers/-in u. ggf. des/der Kontoinhabers/-in (falls abweichend)



Stabile Beiträge

0,7 %
Zusatzbeitrag

Sichern Sie sich mit einem Wechsel zur SKD BKK ein TOP-Leistungsangebot und günstige Beiträge.

Wir sind DIE Krankenkasse aus Karlstadt für Ihre ganze Familie

SKD **BKK** *für Ihre Gesundheit*

SKD BKK
Würzburger Straße 16
97753 Karlstadt a. M.
Telefon: 09353 98403-20
E-Mail: gesund@skd-bkk.de
Web: www.skd-bkk.de