Kurse einzelner Vereinsabteilungen

Richtig Fit über 60 - Senioren in Bewegung (Herren)

Wer bislang seinen Weg zum Sport - zur Gymnastik - noch nicht entdeckt hat und Lust verspürt seine Kondition zu verbessern, ist hier herzlich willkommen. Vom Kopf bis zu den Füßen werden alle Körperteile in Bewegung gesetzt, um Kraft und Ausdauer zu verbessern. Wer sich darüber hinaus noch sportlich betätigen möchte kann Prellball und am eigenen Poulepplatz spielen. Nach dem anstrengenden Sport ist es unerlässlich, dass die Herren im Anschluss in geselliger Runde den Abend ausklingen zu lassen.
(Für Interessierte von 60 - 80 Jahren)
Ansprechpartner: Hans Christlmeier

10 x donnerstags ab 26.09.2025 - 12.12.2025 möglich oder 09.01.2026 – 27.03.2026 von April – Oktober 18.00 – 20.00 Uhr, von November bis März 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt, Nichtvereinsmitglieder € 50,00 oder über Mitgliedschaft (130 € jährlich)

Lauftreff am Samstag

Treffpunkt am Schützenhaus, Stationsweg, Karlstadt
Sommerzeit: 17.00 Uhr/Winterzeit: 15.00 Uhr
Nichtmitglieder laufen über eigene Verantwortung
(keine Sportversicherung incl.)
Ansprechpartner: Werner Bayer, Tel.: 09353/90291

Wandern (jeden 2. Sonntag im Monat)

Treffpunkt um 9.30 Uhr auf dem Parkplatz am Tiefenweg
Bitte Aushang im TSV-Kasten gegenüber dem neuen Rathaus beachten.

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 vorbeischauen! Wir freuen uns über Interessierte!
Normal montags, 20.00 – 22.00 Uhr in der Erwin-Ammann-Halle
Momentan mittwochs in der Grundschulturnhalle 20.00 – 22.00 Uhr
ab 21.09.2026 bzw. 11.01.2027 möglich – schnuppern kostenlos!

Bei Dauerteilnahme, ist der Beitritt als Mitglied nötig. 110 € jährlich.
Ansprechpartner: Ludwig Kitz 09353/8312 oder die Geschäftsstelle 09353/90457

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
Mobil: 0176 - 77 877 125 - WattsApp
E-Mail: tsv1884.karlstadt@t-online.de
www.tsv-karlstadt.de
Anmeldung unter http://tsv-karlstadt.de/sportarten/gesundheit/

Öffnungszeiten:
Montag von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr
Donnerstag 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

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

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

Kursgebühren
Die Gebührensätze sind zu den entsprechenden Kursen angegeben. Sie werden durch Bankeinzug erhoben.
Bankeinzug erfolgt mit SEPA
am 11.12.2026, 26.03.2027, 23.07.2027 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, Nichtmitglieder sollten eine eigene Sport-/Haftpflichtversicherung besitzen bzw. sind über die gesetzliche Krankenkasse versichert, Für Sachschäden und andere Schadensfälle haftet der Verein nicht.

Rücktritt
Eine mündliche Anmeldung dient nur der Vorreservierung. Eine schriftliche Anmeldung ist verbindlich und kann max. 6 Wochen vor Kursbeginn storniert werden, dann aber auch 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!) Der TSV – Gymnastikraum befindet sich in der 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.

Datenschutz
Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten
Personenbezogene Daten werden nur erhoben, wenn Sie uns diese von sich aus zum Zwecke der Durchführung eines Vertragsverhältnisses z.B. zur Anmeldung eines Kurses mitteilen. Die verantwortliche Stelle hält sich dabei an die Vorgaben der Art. 5 und 6 EUDSGVO.Im Rahmen der personalisierten Dienste der verantwortlichen Stelle werden Ihre Daten unter der Voraussetzung Ihrer Einwilligung zum Zwecke der Verwaltung des Kurses für die nötigen elektronischen Dienste verarbeitet. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, der Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten zu widersprechen. Bitte senden Sie dazu eine EMail an tsv1884.karlstadt@t-online.de mit dem Betreff 'Datenbestände austragen'.
Die Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt nach den Vorgaben des BDSG bzw. ab 25.05.2018, der EUDSGVO.

Nutzung und Weitergabe personenbezogener Daten
Die im Rahmen der Anmeldung der verantwortlichen Stelle erhobenen personenbezogenen Daten werden ohne Ihre Einwilligung nur zur Vertragsabwicklung und Bearbeitung Ihrer Anfragen genutzt. Es findet keine Weitergabe an sonstige Dritte statt. Ihre jeweilige Einwilligung können Sie selbstverständlich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Anmeldung

Anmeldung

Name:

Vorname:

Straße

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum: TSV-Mitglied ❑ ja ❑ nein

EINZUGSERMÄCHTIGUNG
am am 11.12.2026, 26.03.2027, 23.07.2027
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 achten Sie auf Ihre korrekt angegebenen Bankverbindungsdaten!! Bei Rückläufern werden von der Bank Gebühren erhoben, die wir weiterberechnen müssen. Teilweise werden die Kursgebühren im Voraus eingezogen.

IBAN :

Bankname:

BIC:

Kontonummer = Mandatsreferenz-Nr.

Name des / der Kontoinhabers/-in (gut leserlich)

❑ Ich habe die nebenstehenden Teilnahmebedingungen und Informationen zum Datenschutz gelesen und akzeptiert!

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

❑ Herbst ❑ Frühjahr ❑ Sommer

Kursbezeichnung:

Kursgebühr: **Euro**

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

Datenschutz - Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten
Personenbezogene Daten werden nur erhoben, wenn Sie uns diese von sich aus, zum Zwecke der Durchführung eines Vertragsverhältnisses z.B. zur Anmeldung eines Kurses mitteilen.
Unsere gesamte Datenschutzverordnung finden Sie unter www.tsv-karlstadt.de



TSV KARLSTADT

Kursprogramm



Herbst **2026** & Frühjahr **2027**

+++ NEU Tanzkurs mir Amadeus +++

Einfach. Sicher. Persönlich.

Nutzen Sie die meineapotheke.de App!

- Ohne Registrierung. Direkt loslegen.
- Lieblingsapotheken in der App markieren.
- Persönlicher Kontakt zu Ihrer Apotheke.
- Medikamente und Rezepte vorbestellen.*
- Hohe Datensicherheit durch Ende-zu-Ende-Verschlüsselung.

MOHREN APOTHEKE
CHRISTOPH WEISSHAAR
AM MARKTPLATZ • HAUPTSTRASSE 39 • 97753 KARLSTADT • TEL: 0 93 53 / 23 41
WWW.MOHREN-APOTHEKE-KARLSTADT.DE

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

Rezepte fotografieren und Ihrer Apotheke senden*



meineapotheke.de/app

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play
meineapotheke.de

*Abgabe verschreibungspflichtiger Arzneimittel nur nach Einreichung des Originalrezepts.

Kursprogramm TSV KARLSTADT

Herbst **2026** & Frühjahr **2027**

Allgemeines Kursprogramm - Erwachsene

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 17, Karlstadt

10 x montags 18.30 – 19.30 Uhr

Herbstkurs: 21.09.2026 – 7.12.2026
(nicht am 02.11. und 9.11.)

Frühjahrskurs: 11.01.2027 – 22.03.2027
(nicht am 08.02.2027

Sommerkurs: 12.04.2027 – 28.06.2027

Der Kurs findet ab 7 TN à 99 €, max. 12 TN

Zertifiziert nach § 20 SGB V (Kursgebühr wird von der Krankenkasse erstattet!

ZERTIFIKAT

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein weit verbreitetes effektives und leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren. Dabei nutzt der Übende die eigene Vorstellungskraft von Ruhe, Schwere und Wärme zur Regulation des Eigenzustandes mit dem Ziel, aus sich selbst heraus Körper und Geist in einen erholsamen, entspannten Zustand zu versetzen, um das Gleichgewicht zwischen Anspannung (Stress) und Entspannung (Regeneration) wieder herzustellen. Autogenes Training regelmäßig geübt führt es Sie zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Alltag. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse! (rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Kopfkissen, Decke)
Kursleiterin: Monika Scherze

10 x montags 19.45 – 20.45 Uhr,
bei 5 TN 106 €, ab 6 TN 99 €

Frühjahrskurs: 11.01.2027 – 22.03.2027
(nicht am 08.02.2027)

Dieser Kurs kann bei ausreichender Nachfrage gerne als Dauerkurs eingerichtet werden, um immer in der Übung zu bleiben und die Entspannung und Regeneration beizubehalten.

Zertifiziert nach § 20 SGB V (Kursgebühr wird von der Krankenkasse erstattet!

ZERTIFIKAT

Schützen Sie Ihre Augen!



SONNENBRILLE EINSTÄRKEN 89 EUR
SONNENBRILLE GLEITSICHT 199 EUR
in Ihrer Sehstärke
Fassung inkl. KunststoffP-Sonnenschutzgläser
Tönung mit UV-Schutz
in verschiedenen Formen und Farben
Angebot gilt soweit technisch möglich.

Jandl Brillen | Hörgeräte
Am Schnellertor 4 · 97753 Karlstadt
Tel. 09353-90 444
kontakt@brillen-jandl.de
Öffnungszeiten durchgehend:
Mo-Mi + Fr 9–18 Uhr · Do 9–20 Uhr
Sa 9–13 Uhr oder nach Vereinbarung

Allgemeines Kursprogramm - Erwachsene

Aqua-Jogging für Frauen mit Vildan

Durch den Mix aus Aqua-Gymnastik und Aqua-Walking wird der gesamte Bewegungsapparat mobilisiert. (Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert.) Die Teilnehmer erhalten einen Gurt aus festem Schaumstoff. Durch den Gurt wird das Körpergewicht bis auf ein Zehntel gegenüber dem Gewicht an Land verringert. Somit wird der Bewegungsapparat entlastet. Ideal bei Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen. Es wird Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer (Herz-Kreislauf) trainiert. Aquajogging gleicht einem isokinetischen Training: Das Wasser bietet Ihnen nur so viel Widerstand, wie Sie Kraft einsetzen. Deshalb können Sie selbst bestimmen und kontrollieren, wie sanft oder hart Sie trainieren wollen. Der Wasserwiderstand wirkt zugleich wie eine stetige "Dauermassage" für Haut und Bindegewebe. (Kursbeginn ab 7 Teilnehmer) (max. 14 Teilnehmer)
Kursleiterin: Vildan Schrenk

10 x freitags 16.15 – 17.00 Uhr

Herbstkurs: 11x von 25.09.2026 bis 04.12.2026
(nicht am 06.11.)

Frühjahrskurs: 12x von 15.01.2027 bis 23.03.2027
(nicht am 12.02/26.03./02.04.)

Tanzkurse mit Amadeus - NEU

Tanzen mit Partner*in kann man überall. Auf einem Fest, einer Party, Hochzeit oder an Fasching. Bei Amadeus kannst du klassische Gesellschafts- / Turniertänze erlernen. Tanzen ist auch sehr gesund. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Koordination und das Gleichgewicht und verbrennt Kalorien. Schritte und Takt schulen das Gleichgewicht Der Körper bewegt sich und baut Kraft auf. Zudem fördert es die Gehirnleistung. Musik und Bewegung senken die Stresshormone und machen glücklich, da der Körper Glückshormone ausschüttet. Auf dem Programm stehen: Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive, Samba, Salsa, Walzer, Tango, Discofox.
Kursleiter: Amadeus Brun
TSV-Gymnastikraum, St-Georg-Schule, Langgasse 17, Karlstadt
Kursgebühr pro Paar 175 €, der Kurs findet ab 3 Paaren statt

dienstags 19.45 – 20.45 Uhr
Kursgebühr pro Paar 175 €, der Kurs findet ab 3 Paaren statt

Herbstkurs: 10x 06.10.2026 – 15.12.2026
(nicht am 03.11.)

Frühjahrskurs: 9x 16.03.2027 – 22.03.2027
(nicht am 08.02.2027)

Hatha Yoga mit Steffen Amrhein

Entspannung, Stressreduktion sowie die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Kraft stehen im Vordergrund dieses Kurses. Dadurch steigert sich das körperliche und mentale Wohlbefinden. Diese Yogaform ist traditionelles Hatha-Yoga mit modernen Bewegungselementen, welches speziell auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen abgestimmt ist.
Es sind keine Vorkenntnisse für diesen Kurs notwendig
(Bitte Decke, bequeme Sportkleidung, falls vorhanden Sitzkissen mitbringen).
Kursleiter: Steffen Amrhein
TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse 17, Karlstadt

10x Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr – 130 €

Herbstkurs: 07.10.2026 – 09.12.2026
Winterkurs: 16.12.2026 – 03.03.2027
Frühjahrskurs: 10.03.2027 – 12.05.2027
Sommerkurs: 19.05.2027 – 04.08.2027

Die Yogakurse laufen als Folgekurse/Folgetermine. Durch unvorhergesehenen Ausfall können sich die Termine daher nach hinten verschieben.
Kurse auch am Dienstag oder Donnerstag mit Steffen möglich
Termine unter www.mein-yoga-karlstadt.de

Zertifiziert nach § 20 SGB V (Kursgebühr wird von den meisten Krankenkasse erstattet!)

ZERTIFIKAT

Kraulkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre

Kraulkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren ist ein Schwimmkurs, der speziell darauf ausgerichtet ist, Erwachsenen die Technik des Kraulschwimmens beizubringen oder bereits vorhandene Kenntnisse z.B. aus einem früheren Kurs zu verbessern. Erlernen der richtigen Arm- und Beinbewegung, der Körperhaltung und der Atmung beim Kraulen.
(Voraussetzung: Schwimmen können!!) Kursleiterin: Heike Maselli
Mindestteilnehmerzahl 6 TN

10 x am Samstag 26.09./09.10./24.10. – 27.02 2027 - 15.55 – 16.40 Uhr
(85 €)

nicht in den Schulferien! (02.01./09.01./13.02.2027)

In der Zeit von 26.09.- 27.02. variieren die Termine wegen des Schichtplan von Heike Maselli (Bademeisterin im Hallenbad)

Allgemeines Kursprogramm - Kinder und Jugendliche

K27 Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahre

Kursleiterin: Karin Höhn, Hallenbad, Ostlandstraße, Karlstadt
Kursgebühr: 200 €

je 10 x montags 17.15 – 18.00 Uhr und freitags 15.00 – 15.40 Uhr

Herbstkurs: 21.09. – 04.12.2026,
(nicht in den Ferien)

Frühjahrskurs: 11.01 – 09.04.2027,
(nicht in den Ferien)

Osterkurs: Da das Schwimmbad immer mit Öffnung des Freibads schließt, ist dieser Kurs nicht mehr möglich.

Krabbel- und Spielstunde für Mutter und/oder Vater und Kleinkinder ab 1½ bis zum 3. Lebensjahr. - pausiert

ab 3 Jahren ist Turnen im Verein möglich.

Singen, Tanzen, Spielen, Turnen, Klettern. Bewegungserfahrungen mit Mutter oder Vater in einer fröhlichen Gruppe. Zur Förderung der motorischen Entfaltung des Kindes.
Kursleiterin: Claudia Fenn
Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt

Dienstags 15.15 – 16.00 Uhr

Herbstkurs und Frühjahrskurs pausiert in der Saison 2026/2027

Impressum:
Herausgeber:
TSV KARLSTADT, 97753 Karlstadt,
Zum Helfenstein 6

Texte:
Jutta Ringelmann
Inserate:
Jutta Ringelmann

Druck: Druckerei Grote, Lohr a. Main
Titelbild: iStockphoto.com / kupicoo

Wir danken allen Sponsoren für Ihre Unterstützung.

Kurse einzelner Vereinsabteilungen

ER + SIE Fitnessgymnastik,

Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung mit und ohne Terraband bzw. Gymnastikball von Kopf bis Fuß. Kursleiter: Michael Wagner
TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse 17, Karlstadt

6er Kurse mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr
23.09. – 28.10.2026 11.11. – 16.12.2026
13.01. – 24.02.2027 03.03. – 14.04.2027

Nichtmitglieder 6er Kurs 30 €
Mitglieder jährlich 30 € (über Vereinsbeitrag)
(zzgl. Hauptvereinsbeitrag 110 €)

Damengymnastik

Frauen, die einmal wöchentlich etwas für sich und ihren Körper tun wollen, sind bei der Damengymnastik gut aufgehoben. Mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Stabilisationsübungen wird der Körper von Kopf bis Fuß durchgearbeitet. (Rosi Neubert, Anni Knieps)
Kursgebühr 50 € (oder als Mitgliedschaft 120 € jährlich)
Für Mitglieder gibt es auch ein Ferien- bzw. Saisonprogramm (Ausflüge, Tagesfahrten, Besuch in der Heckenwirtschaft uvm.)

mittwochs 19.15 – 20.15 Uhr -
50 € (oder Mitgliedschaft 120 € jährlich)
10 x 23.09.2025 – 16.12.2026 (nicht am 04.11./18.11.2026)
10 x 13.01.2027 – 07.04.2027
(nicht am 10.02./24.03./31.03.2027)

Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt

→