FIT IN DEN HERBST 2019

ABTEILUNG FREIZEITSPORT

TURN UND SPORTVEREIN
GRÜNKRAUT 1957 e. V.

FIT IN DEN HERBST 2019
ABTEILUNG FREIZEITSPORT

Liebe Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportler,

es ist soweit, unser Programm für den Herbst 2019 steht fest.

Egal, ob Sie schon fit und durchtrainiert sind oder erst neu mit dem Sporteln beginnen wollen – beim Freizeitsportprogramm Fit in den Herbst 2019 ist für jede und jeden etwas dabei.

Unser Programm gibt Ihnen die Möglichkeit, nach Herzenslust die unterschiedlichen Bewegungsangebote auszuprobieren.

Melden Sie sich bitte direkt beim jeweiligen Kursleiter an.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen
Ihre Abteilung Freizeitsport

Mitarbeiter Abteilung Freizeitsport

Abteilungsleiterin:	Silke Igel	Tel.: 0751-2053030
Stellvertreterin:	Judith Thaler	Tel.: 0751-31829
2. Stellvertreterin:	Manuela Wiesenfarth	Tel.: 0751-95876292
Kassiererin:	Silvia Thiel	Tel.: 0751-32514
Jugendleiterin:	Nadine Igel	Tel.: 0751-2053030
Schriftführerin:	Stefanie Deppler	Tel.: 0751-9587418

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

WICHTIGES ZUR KURSANMELDUNG
GÜLTIG FÜR ALLE KURSE

Wir bitten alle Interessierten um eine **verbindliche telefonische Anmeldung vor Kursbeginn** bei der jeweils angegebenen Kontaktperson!

Die Kursgebühr bezahlen Sie bitte in der ersten Kursstunde bei Ihrem Kursleiter oder Ihrer Kursleiterin.

Unsere Gesundheitssportangebote werden von einigen Krankenkassen bezuschusst!

Mitglied beim TSV Grünkraut – ist das teuer?

Unser Mitgliederbeitrag beträgt zur Zeit jährlich:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	35,00 Euro
Erwachsene	55,00 Euro
Erwachsene (ab 65 Jahre)	35,00 Euro
Familien	120,00 Euro
Schüler, Studenten, Azubis	35,00 Euro

Dafür gibt's: Teilnahme an den laufenden Vereinsangeboten und vergünstigte Gebühren bei den Kursen.

Öffnungszeiten TSV Geschäftsstelle
Scherzachstraße 2, 88287 Grünkraut
immer montags 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Tel. und Fax: 0751 7602-39
E-Mail: tsv-gruenkraut@web.de
www.tsv-gruenkraut.de

Christian Müller
FORSTBETRIEB
BRENNHOLZHANDEL
• Holzeinschlag
• Pflanzung
• Forstarbeiten aller Art
• Brennholz verkauf
• Brennholz spalten
• Brennholz sägen
Groppach 10 | 88287 Grünkraut
Tel.: 0751 / 18 972 18 | Mobil: 0170 / 28 660 44
www.brennholzhandel-mueller.de

Stabilisation der Körpermitte - Pilates

In diesem Kurs werden die Übungen aus dem Pilates und Beckenbodenprogramm trainiert. Aus dieser Kombination findet ein System gezielter Kräftigungs- und Dehnungsübungen statt, bei dem die Körpermitte (unser Zentrum = Powerhaus) den Rumpf stabilisiert und tiefe Muskeln auf sanfte Weise stimuliert werden.

Kurs :	**Dienstag, 17.09.–17.12.2019** | 09.50 –10.50 Uhr
Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle/Gymnastikraum
Kursleitung/	Sabine Merk (staatl. gepr. Physiotherapeutin)
Anmeldung:	Tel.: 0751-6529635
Kursgebühr:	48,- Euro Vereinsmitglieder
	36,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Vereinsmitglieder
	72,- Euro Passive Vereins- und Nichtvereinsmitglieder
	48,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Nichtvereinsmitglieder

Zumba - Latin Dance Fitness

Sie suchen ein effektives Konditionstraining und tanzen gerne, dann sind Sie hier genau richtig. Sport mit Rhythmus und Schrittkombinationen nach fetziger Musik. Latin Dance Fitness verbessert die Ausdauer und Beweglichkeit, sowie die Kondition. Es stärkt die Muskulatur, das Herz Kreislaufsystem und lässt nebenbei überflüssige Pfunde schmelzen. Verbreitung guter Laune garantiert!

Kurs :	**Dienstag, 17.09.–10.12.2019** | 19.00–20.00 Uhr
Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle/Gymnastikraum
Kursleitung/	Monika Dörflinger (staatl. gepr. Physiotherapeutin)
Anmeldung:	Tel.: 0751-6529833
Kursgebühr:	48,- Euro Vereinsmitglieder
	36,- Euro Schüler, Studenten, Azubis - Vereinsmitglieder
	72,- Euro Passive Vereins- und Nichtvereinsmitglieder
	48,- Euro Schüler, Studenten, Azubis - Nichtvereinsmitglieder

kolbeck Fensterbau
Holz - Alu - Kunststoff
0751 - 76 93 00
Lagerstr. 16
88287 Grünkraut - Gullen
www.kolbeck-fensterbau.de

KURSANGEBOTE DES TSV GRÜNKRAUT

Ganzkörpertraining - **Rücken-Power-Gymnastik**

Im Kurs arbeiten wir mit hocheffizienten funktionellen Übungen, um ihre Fitness und Gesundheit zu verbessern. Für alle, die das Bedürfnis nach ein bisschen mehr Power haben. Geeignet für Leute mit bestehenden Beschwerden und solche, die Beschwerden vorbeugen wollen.

Kurs :	**Dienstag, 17.09.–10.12.2019** | 20.10 –21.10 Uhr
Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle/Gymnastikraum
Kursleitung/	Monika Dörflinger (staatl. gepr. Physiotherapeutin)
Anmeldung:	Tel. 0751-6529833
Kursgebühr:	48,- Euro Vereinsmitglieder
	36,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Vereinsmitglieder
	72,- Euro Passive Vereins- und Nichtvereinsmitglieder
	48,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Nichtvereinsmitglieder

EDEKA

STERNAGEL

Einfach sympathisch einkaufen

Montag bis Freitag von 7.00 bis 19.00 Uhr
Samstag von 7.00 bis 18.00 Uhr

Natur-Bäckerei Zeh:
Sonn- und Feiertag von 8.00 bis 11 Uhr

Wir sind gerne für Sie da...

EDEKA Sternagel · Ravensburger Str. 22 · Grünkraut · 0751 3552736

KURSANGEBOTE DES TSV GRÜNKRAUT

Stabilisation der Körpermitte - **Pilates**

In diesem Kurs werden die Übungen aus dem Pilates und Beckenbodenprogramm trainiert. Aus dieser Kombination findet ein System gezielter Kräftigungs- und Dehnungsübungen statt, bei dem die Körpermitte (unser Zentrum = Powerhaus) den Rumpf stabilisiert und tiefe Muskeln auf sanfte Weise stimuliert werden.

Kurs :	**Donnerstag, 12.09.–12.12.2019** | 18.00 –19.00 Uhr
	Nur für Kursteilnehmer mit ersten Erfahrungen in Pilates
Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle/Gymnastikraum
Kursleitung/	Elke Guderian (Dipl.-Sport- und Gesundheitssportlehrerin)
Anmeldung:	Tel.: 0751-95889717
Kursgebühr:	48,- Euro Vereinsmitglieder
	36,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Vereinsmitglieder
	72,- Euro Passive Vereins- und Nichtvereinsmitglieder
	48,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Nichtvereinsmitglieder

Training für einen stabilen Rumpf | Wirbelsäulengymnastik

Therapeutische Bewegungsübungen für die Wirbelsäule
zur Vorbeugung und Linderung bei Rückenschmerzen.

Kurs :	**Donnerstag, 12.09.–28.11.2019** | 18.30–19.30 Uhr
Dauer:	10 Treffen
Ort:	Festhalle
Kursleitung/ Anmeldung:	Caroline Costabel (staatl. gepr. Physiotherapeutin) Tel. 0751-31800
Kursgebühr:	40,- Euro Vereinsmitglieder 30,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Vereinsmitglieder 60,- Euro Passive Vereins- und Nichtvereinsmitglieder 40,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Nichtvereinsmitglieder

DIE ZAHNARZTPRAXIS
DR. ROTHACHER & KOLLEGEN

DIE ADRESSE FÜR MODERNE ZAHNHEILKUNDE

+ Ausführliche Beratungen
+ Ästhetische und restaurative Zahnheilkunde (zertifiziert)
+ Parodontologie mit aktuellen Prophylaxekonzept (zertifiziert)
+ Endodontie (Wurzelkanalbehandlungen unter dem Mikroskop)
+ Implantologie
+ Professionelle Zahnreinigung
+ Bleaching
+ Funktionelle Schienentherapie (z.B. Knirschen, Pressen)
+ Transparente Schienen zur Korrektur von Zahnfehlstellungen
+ Finanzierung von zahnmedizinischen Behandlungen

DIE ZAHNARZTPRAXIS DR. ROTHACHER & KOLLEGEN | Nelkenstraße 2 | 88287 Grünkraut
Tel. 0751 977 066 00 | info@praxis-rothacher.de | www.praxis-rothacher.de

Kraft Fit - Fit Mix | Ganzkörpertraining

Der Mix macht's! Ein buntes, durch Musik untermaltes Ganzkörperprogramm zur Verbesserung Ihres Allgemeinbefindens (Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung bzw. Wiederaufbau der Muskulatur, Entwicklung der Koordination, des Gleichgewichtes und der Beweglichkeit). Verschiedenste Kleingeräte kommen zum Einsatz.

Kurs :	**Freitag, 13.09.–13.12.2019** | 09.00–10.00 Uhr
Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle
Kursleitung/ Anmeldung:	Elke Guderian (Dipl.-Sport- und Gesundheitssportlehrerin) Tel.: 0751-95889717
Kursgebühr:	48,- Euro Vereinsmitglieder 36,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Vereinsmitglieder 72,- Euro Passive Vereins- und Nichtvereinsmitglieder 48,- Euro Schüler, Studenten, Azubis – Nichtvereinsmitglieder

METALLBAU FÄHNLE GMBH
Birkenstraße. 5 - 88285 Bodnegg
Tel. 07520 (914691) - Fax 07520 (914692

Schlier - Dorfplatz 23
Tel. 07529 63295
KOSMETIK STUDIO ANGELA
Verschenken Sie Wohlbefinden,
Entspannung und Pflege mit einem
GESCHENK-GUTSCHEIN
www.kosmetik-angela.de

KURSANGEBOTE DES TSV GRÜNKRAUT

Rücken Fit - Gesundheitssport >Aktiv älter werden<

Merken Sie, dass Sie langsamer und wackliger werden? Haben Sie immer wieder Schmerzen in den Schultern, Rücken, Knien oder Hüfte? Dann wird es Zeit, schonend Sport für die Gesundheit zu treiben.
Sie werden in diesem Kurs Übungen durchführen, die Ihnen helfen, den Alltag weiterhin gut zu meistern. Sie lernen, Ihr Gleichgewicht zu stabilisieren. Ihre Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Lassen Sie sich überraschen.

Kurs :	**Freitag, 13.09.–13.12.2019** | 10.10 –11.10 Uhr
Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle
Kursleitung/	Elke Guderian (Dipl.-Sport- und Gesundheitssportlehrerin)
Anmeldung:	Tel.: 0751-95889717
Kursgebühr:	48,- Euro Vereinsmitglieder
	72,- Euro Passive Vereins- und Nichtvereinsmitglieder

wachszieherei Zengerle
familientradition seit 1673

Georg Zengerle GmbH
Lagerstraße 2 - 88287 Grünkraut/Gullen
Tel 0751 63003 - Fax 0751 66130
zengerle.com

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–13.00, 14.00–17.00 Uhr

UNSERE KURSLEITER STELLEN SICH VOR

Caroline Costabel
staatl. gepr. Physiotherapeutin

Medizinische Trainingstherapie, Brügger- Therapeutin, Medizinischer Nordic-Walking-Trainer, Kinesio-Taping, DOB Drehpunktorientierte Bewegung, Skoliosebehandlung Core Training, Flexi-Bar für Einsteiger Turngau Oberschwaben und weitere zahlreiche Fortbildungen.

Monika Dörflinger
staatl. gepr. Physiotherapeutin

Zumba Instructor, Core Training, Wirbelsäulengymnastik und Rückengymnastik, Power Gymnastik-Ganzkörpertraining und weitere zahlreiche Fortbildungen.

Elke Guderian
Dipl.-Sport und Gesundheitssportlehrerin

DTB Kursleiter Pilates, DTB Trainer Beckenboden, Basic-Instructor Nordic Walking, Woyo Instructor, Lizenz Rehasport, Fortbildungen Faszientraining, Yoga, Entspannungstechniken und Schultergürtel.

Sabine Merk
staatl. gepr. Physiotherapeutin

Fortbildung Pilates im Verein, Turngau Oberschwaben Bewegung und Tanz/Pezziball/Stabybar, Fortbildungen in Spiraldynamik/ Fuß/Skoliose/Becken.

THAI-/AROMA-MASSAGE · REIKIBEHANDLUNGEN

Tanja Forstenhäusler
Reikimeisterin/Lehrerin

Friedach 15 · 88287 Grünkraut
Tel. 0751 - 651248 · Fax 651249
Handy 0172 - 8293898

Thai-Aromaöl-Massage
Klangschalenmassage
Reikibehandlung
Thai-Fussmassage
Kräuterstempelmassage
Familienaufstellungen
Dornbehandlung

tanjaforsten@hotmail.com

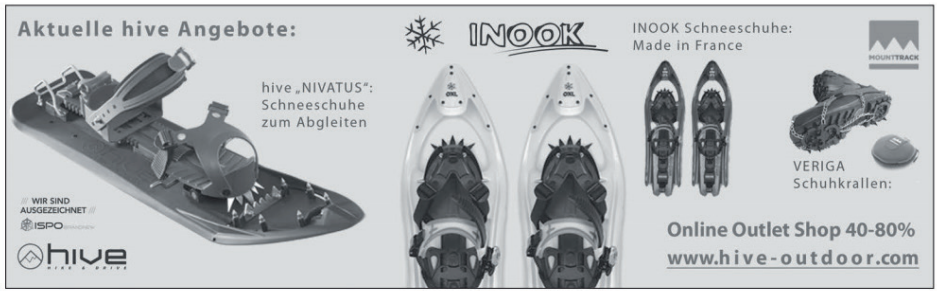
Malerarbeiten
Farbberatung
Böden

dekorative
Spachteltechnik
Putz

Fassadengestaltung
Tapezierarbeiten
Komplettsanierung

kreative
Raumgestaltung
Lackieren

MALERBETRIEB BEKIM RUSHITI
Fidel-Berger-Str. 18 ■ 88214 Ravensburg
Tel. 0751/95 87 50 20 bekimrushiti@mail.de



Stetter
Schreinerei + Bogensport
Schliererstr. 55 88287 Grünkraut
Tel. 0751/651262 Fax 0751/651263
form-in-holz@t-online.de
www.schreinereistetter.de
www.bogensportstetter.de

FREIZEITSPORTANGEBOTE ERWACHSENE

MONTAG

19.00–20.00 Uhr
Festhalle

Schonende Gymnastik für Frauen <Aktiv 65 plus>
Fit von Kopf bis Fuß
Übungsleiterin: Waltraud Merk, Tel. 0751-63158

20.00–21.00 Uhr
Festhalle

Bleib fit - mach mit - für Frauen
Ein abwechslungsreiches Körpertraining
Übungsleiterin: Karoline Moller, Tel. 0751-67667

20.15–21.15 Uhr
Sporthalle

Männersportgruppe
Abwechslungsreiches und vielseitiges Training für den Mann!
Staatl. gepr. Physiotherapeutin:
Astrid Bocksch, Tel. 0751-3552880

MITTWOCH

14.30–15.30 Uhr
Festhalle

Schonende Gymnastik für Sie und Ihn <Aktiv 60 plus>
Übungsleiterin: Monika Amling, Tel. 0751-64885

17.30–18.30 Uhr
Festhalle

Frauenpower ab 50 Jahre
Ganzkörperkräftigung bis ins hohe Alter
staatl. gepr. Physiotherapeutinnen: Caroline Costabel,
Tel.: 0751-31800 und Susanne Tschöke, Tel.: 0751-32766

18.40–19.40 Uhr
Festhalle

Aerobic für Frauen
Sport mit Rhythmus, Schrittkombinationen und ein
effektives Konditionstraining mit fetziger Musik.
Übungsleiterin: Marion Klugger, Tel.: 0751-6525625

DONNERSTAG

19.00–20.30 Uhr
Sporthalle

Volleyball für Sie und Ihn ab 16 Jahre
Leitung: Melanie Jeske, Tel.: 0751-67361 und
Lisa Deuringer, Tel.: 0751-63770

20.00–21.00 Uhr
Festhalle

Stepp Fit NEU
Einfache Choreografien am Stepp werden gemischt
mit Kräftigungsübungen (mit und ohne Stepp) um Kondition,
Koordination und Kraft zu trainieren.
Übungsleiterin: Miriam Brand, Tel. 0751- 3554623

FREITAG

19.00–21.00 Uhr
Sporthalle

Badminton ab 15 Jahre
Leitung: Wolfram Igel, Tel. 0751-2053030

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

MONTAG ab 16.09.2019

14.30–15.30 Uhr	**Kinderturnen 3–5 Jahre**
15.30–16.30 Uhr	**Kinderturnen ab 5 Jahre**
Sporthalle	Übungsleiterin: Silke Igel, Tel.: 0751-2053030

DIENSTAG ab 17.09.2019

15.40–16.40 Uhr	**Eltern-Kind-Turnen für Kinder ab 1–3 Jahre**
Sporthalle	Übungsleiterin: Nina Rieger, Tel. 0751/76965953

MITTWOCH ab 18.09.2019

09.15–10.15 Uhr	**Eltern-Kind-Turnen**
14.30–15.30 Uhr	**Kinderturnen 3–5 Jahre**
15.30–16.30 Uhr	**Kinderturnen ab 5 Jahre**
16.30–17.30 Uhr	**Erlebnisturnen für Grundschüler**
Sporthalle	Übungsleiterin: Silke Igel, Tel.:0751-2053030

DONNERSTAG ab 19.09.2019

15.35–17.00 Uhr	**Kinder-Leichtathletik 1.–4. Klasse**
Ab Oktober Sporthalle	Sabine Becker, Tel. 0751-6525879
17.30–19.00 Uhr	**Basketball für Mädchen und Jungen**
Sporthalle	Betreuer: Enrico Thybusch, Tel.: 0751-7694838
	David Steier, Tel.: 0751-64719

FREITAG ab 20.09.2019

16.30–18.00 Uhr	**Geräteturnen für Jungen und Mädchen ab der 2. Klasse**
bis Oktober Sporthalle	Übungsleiter: Miriam Brand, Tel.: 0751-3554623
dann Festhalle	Nadine Igel, Tel.: 0751-2053030

2RAD Rösch Meisterbetrieb
Alles rund um's Rad.
WERKSTATT . VERKAUF . VERLEIH
Josef Rösch Zweiradmeister . Friedach 15 . 88287 Grünkraut
Tel. 0751-6 52 56 00 . Fax 6 52 56 01 . 2radroesch@web.de
VSF. Für Mensch und Rad Mitglied

Alexander Necker
Montagebau
Kronhalden 4/1 | 88287 Grünkraut
Telefon 0176. 625 611 04 | montagebaunecker@gmail.com
Bodenverlegung Innenausbau
Holzterrassen PV-Anlagen
Dachfenstereinbau Holzbau

Meisterbetrieb
HÖFLINGER
Bauflaschnerei Dach & Wand
Bernhard Höflinger
Ritteln 12/1
88287 Grünkraut
Email: info@bauflaschner-hoeflinger.de
Tel: 07529/634479 oder 0751/79126888
Fax: 07529/634808
Mobil: 0151/52503356
www.bauflaschner-hoeflinger.de

Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter **aok-bw.de/gesundnah**

AOK – Die Gesundheitskasse Bezirksdirektion Bodensee-Oberschwaben