



# TSV 1884 Karlstadt e.V.

## Kursprogramm für Gesundheit und Fitness

**In allen Kursen ist ein Quereinstieg möglich**

### **Neue Rückenschule nach KddR und Entspannung - Herbst noch 2 Plätze frei**

(zertifiziert und wird daher von den meisten Krankenkassen erstattet.)

10 x montags 18.30 – 19.30 Uhr

Herbstkurs: 18.09.2023 – 11.12.2023 (nicht am 02.10. und 30.10. und 06.11.2023)

Frühjahrskurs: 08.01.2024 – 18.03.2024 (nicht am 12.02.2024)

### **Autogenes Training**

10 x montags 20.00 – 21.00 Uhr, Kursgebühr € 88,00

Frühjahrskurs: 08.01. – 18.03.2024 (nicht am 12.02.2024)

### **Aqua-Jogging für Frauen im Hallenbad noch Plätze frei – keine Begrenzung**

freitags 16.15 – 17.00 Uhr

Herbstkurs: 10x von 22.09.2023 bis 15.12.2023 (nicht am 10.11. und am 01.12.2023)

Frühjahrskurs: 8x von 12.01.2024 bis 12.04.2024 (nicht am 02.02./09.02./16.02./15.03.2024)

### **Yoga in Achtsamkeit mit Steffen Amrhein (zertifiziert)**

Frühjahrskurs: 10.01.2024 – 13.03.2024

Sommerkurs: 27.03.2024 – 05.06.2024

Kurse auch am Dienstag oder Donnerstag mit Steffen möglich

Termine unter [www.mein-yoga-karlstadt.de](http://www.mein-yoga-karlstadt.de)

### **Wassergymnastik bei Karin beginnt am 21.09.2023 (Leider fällt es am 28.09. aus)**

### **Krabbel- und Spielstunde für Mutter/Vater und Kleinkinder ab 1½ bis 3 Jahren**

ab 3 Jahren ist Turnen auch im Verein möglich.

K26 – dienstags 15.30 – 16.15 Uhr - **Herbst noch 2 Plätze frei**

(je nach TN und Anmeldung wird dieser Kurs bevorzugt stattfinden)

Herbstkurs: 11x 19.09. – 12.12.2023 (nicht am 03.10. und am 31.10.2023) 49,50 €

Frühjahrskurs: 10x 09.01. – 19.03.2024 (nicht am 13.02.) 45 €

### **Tanzen/HipHop mit Lara von 4 – 18 Jahren Kursleiterin: Lara Karakoc**

TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule, Langgasse 17, Karlstadt

Schnupperkurs: 4x Freitag 24.11. – 15.12.2023

Frühjahr 2024 10x Freitag 12.01. – 22.03.2024

Kinder 4 – 7 Jahren - 14.00 – 14.45 Uhr -

Jugendliche 7-12 Jahren 15.00 – 16.00 Uhr

Jugendliche 13-18 Jahren 16.00 – 17.00 Uhr

### **K27 Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahre - Leider alle Kurse bis Juli 2024 ausgebucht!**

Grundschulschwimmbad, Ostlandstraße, Karlstadt, *Kursleiterin: Karin Höhn*

Mitglieder € 120 Nichtmitglieder € 150

20 x dienstags 17.15 – 18.00 Uhr **und** mittwochs 17.45– 18.30 Uhr

Anmeldung und Infos

### **TSV-Geschäftsstelle**

Zum Helfenstein 6

97753 Karlstadt

Telefon 09353/90457

0176/77877125 WhatsApp

Mo 9.00 bis 12.00 Uhr

Do 9.00 bis 16.00 Uhr

[www.tsv-karlstadt.de](http://www.tsv-karlstadt.de) unter Gesundheit/Anmeldeformular