

## Kurse einzelner Vereinsabteilungen

Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt  
mit Wassergymnastik € 75,00/ohne Wassergymnastik € 40,00

### VK04 Richtig Fit über 60

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 hier herzlich willkommen. Vom Kopf bis zu den Füßen werden alle Körperteile in Bewegung gesetzt, um Kraft und Kondition zu verbessern. Zur Freude aller wird nach der Gymnastik "Prellball" gespielt. Bei alle dem sind die Herren auch noch sehr gesellig.

(Für Interessierte von 60 - 85 Jahren) Ansprechpartner: Hans Christmeier

**10 x donnerstags ab 19.09.2024 - 05.12.2024 möglich oder 09.01.2025 - 20.03.2025**

**von April - Oktober 18.00 - 20.00 Uhr, von November bis März 19.00 - 21.00 Uhr**

Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt  
Nichtvereinsmitglieder € 30,00

### VK05 Lauftreff am Samstag

Treffpunkt am Schützenhaus, Stationsweg, Karlstadt

Sommerzeit: 17.00 Uhr/Winterzeit: 15.00 Uhr

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

### VK06 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.

### 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!

Normal montags, 20.00 - 22.00 Uhr in der Erwin-Ammann-Halle  
Momentan mittwochs in der Grundschulturnhalle

20.00 - 22.00 Uhr

**ab 18.09.2024 bzw. 08.01.2025 möglich - schnuppern kostenlos!**

Bei Dauerteilnahme, ist der Beitritt als Mitglied nötig.

Ansprechpartner: Ludwig Kitz 09353/8312 oder die Geschäftsstelle

## Anmeldung

### Anmeldungen:

Geschäftsstelle des TSV Karlstadt,

Frau Jutta Ringelmann

Zum Helfenstein 6, 97753 Karlstadt

**Tel.: 093 53 - 90 457, Fax: 093 53 - 90 458**

**Mobil: 0176 - 77 877 125**

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

www.tsv-karlstadt.de

### Öffnungszeiten:

Montag von 9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Donnerstag 9.00 Uhr - 16.00 Uhr

### 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 Schadenfälle 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 EU-DSGVO. 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 E-Mail 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 EU-DSGVO.

#### 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.

### 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 05.12.2024, 04.04.2025 und 23.07.2025**

Kontonummer=Mandatsreferenznummer

Gläubiger-ID DE39ZZZ0000010131

### 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.

## Anmeldung

### Anmeldung

Name:

Vorname:

Straße

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

TSV-Mitglied

ja

nein

### EINZUGSERMÄCHTIGUNG

am 05.12.2024, 03.04.2025, 23.07.2025

Kontonummer=Mandatsreferenznummer Gläubiger-ID DE39ZZZ0000010131

**Die Erlaubnis zur Einzugsermächtigung ist Voraussetzung für die Kursteilnahme. Sie gilt mit der Unterschrift auf dieser Anmeldung als erteilt. Bitte achten Sie auf Ihre korrekte 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 lesbar)

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

Herbst  Frühjahr

Osterkurs  Sommer

Kursbezeichnung:

Kursgebühr: €

### Turn- und Sportverein 1884 Karlstadt e.V.

Geschäftsstelle,

Zum Helfenstein 6, 97753 Karlstadt

Tel: 093 53 / 90 457 Fax: 093 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)

### 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

**DIE ENERGIE**  
Weil ich von hier bin.

IN ZUKUNFT  
WAS BEWEGEN?  
WIR HABEN DIE ENERGIE!

Nils & Cody, Team ENERGIE

## Wieviel Energie steckt in Dir?

Zeig uns was in Dir steckt und bewirb Dich für eine Ausbildung im Team ENERGIE. Wir bieten neben einer fundierten Ausbildung verschiedene Benefits, wie z. B. Zuschuss zum PKW-Führerschein oder ein überregionales Bahnticket an.

Weitere Infos und alle Benefits findest Du unter

[www.die-energie.de/ausbildung](http://www.die-energie.de/ausbildung)

TSV KARLSTADT

# Kursprogramm



Herbst **2024** & Frühjahr **2025**

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.

Rezepte fotografieren und Ihrer Apotheke senden\*



\*Abgabe verschreibungspflichtiger Arzneimittel nur nach Einreichung des Originalrezepts.

**MOHREN APOTHEKE**  
CHRISTOPH WEISSHAAR

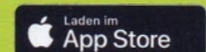
AM MARKTPLATZ • HAUPTSTRASSE 39 • 97753 KARLSTADT • TEL: 0 93 53 / 23 41  
WWW.MOHREN-APOTHEKE-KARLSTADT.DE

**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



meineapotheke.de/app



meineapotheke.de

# Kursprogramm TSV KARLSTADT

## Herbst 2024 & Frühjahr 2025

### 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 17, Karlstadt

Zertifiziert nach § 20 SGB V (Kursgebühr wird von der Krankenkasse erstattet!) (ID-Nr. 20201029-1246917)



10 x montags 18.30 – 19.30 Uhr

Herbstkurs: 16.09.2024 – 02.12.2024  
(nicht am 28.10. und 04.11.)

Frühjahrskurs: 13.01.2025 – 24.03.2025  
(nicht am 03.03.2025)

Sommerkurs: 28.04.2025 – 17.07.2025

Bei 5 TN 95,-€, ab 6 TN 88,-€, max. 12 TN

#### K02 Autogenes Training - pausiert

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

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



10 x montags 19.45 – 20.45 Uhr  
Kursgebühr € 88,00

- pausiert

## Schützen Sie Ihre Augen!



SONNENBRILLE  
EINSTÄRKEN  
**89** EUR

SONNENBRILLE  
GLEITSICHT  
**189** EUR

in Ihrer Sehstärke  
Fassung inkl. Kunststoff-Sonnenschutzgläser  
Tönung mit UV-Schutz  
in verschiedenen Formen und Farben  
Angebot gilt soweit technisch möglich.



**Jandl**  
Brillen | Hörgeräte

Am Schnellertor 4 • 97753 Karlstadt

Inh. Helmut Jandl • 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

#### K06 Aqua-Jogging für Frauen

urch 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. 10 Teilnehmer) Kursleiterin: Vildan Schrenk

10 x freitags 16.15 – 17.00 Uhr  
Herbstkurs: von 20.09.2024 bis 13.12.2024  
(nicht am 04.10./01.11./06.12.2024)

Frühjahrskurs: von 10.01.2025 bis 28.03.2025  
(nicht am 28.02./07.03.2025)

(bei 7 TN 85,-€, 8 TN – 80,-€, ab 9 TN - 75,-€)

#### K 07 + K 08 Aqua-Vital – Wassergymnastik mit Karin

Bei Druck waren leider schon keine Plätze mehr frei!  
Grundschwimmbad, Ostlandstraße, Karlstadt  
Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr und 18.45 – 19.45 Uhr.



#### 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 und Karl-Heinz Schirm  
Grundschulturnhalle, Ostlandstraße Karlstadt

freitags 18.00 – 19.00 Uhr  
10 x 11.10 – 20.12.2024  
(nicht am 01.11. Feiertag) 50,- €  
10x 10.01. – 28.03.2025

(nicht am 08.02. und 07.03.25 Ferien) 50,- €

#### K19 Yoga in Achtsamkeit mit Steffen Amrhein

ist traditionelles Yoga mit modernen Bewegungselementen. Entspannung, Stressreduktion, sowie die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Kraft stehen im Vordergrund dieses Kurses. Dadurch steigert sich das körperliche und mentale Wohlbefinden. Lernen Sie, Ihren Körper wieder bewusst wahrzunehmen. Es sind keine Vorkenntnisse für diesen Kurs nötig. Kursleiter: Steffen Amrhein  
(Bitte Gymnastik/Yogamatte, Decke, bequeme Sportkleidung und ggf. etwas zu trinken, falls vorhanden ein Sitzkissen mitbringen.)

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

10x Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr  
120,00 € + € 2,55 Sportversicherung für Nichtmitglieder

Herbstkurs: 02.10.2024 – 04.12.2024 (auch am 05.02.2025)  
Winterkurs: 08.01.2025 – 12.03.2025 (auch am 05.02.2025)  
Frühjahrskurs: 19.03.2025 - 21.05.2025  
Sommerkurs: 28.05.2025 – 27.08.2025

Kurse auch am Dienstag oder Donnerstag mit Steffen möglich  
Termine unter [www.mein-yoga-karlstadt.de](http://www.mein-yoga-karlstadt.de)

Zertifiziert nach § 20 SGB V (Kursgebühr wird von der Krankenkasse erstattet!) (ID-Nr. 20200921-1234342)



#### Impressum:

Herausgeber:  
TSV KARLSTADT, 97753 Karlstadt,  
Zum Helfenstein 6

Texte:  
Jutta Ringelmann  
Inserate:  
Jutta Ringelmann

Druck :  
Druckerei Grote, Lohr a. Main

Titelbild: Kara-t-robics TSV Karlstadt

### Allgemeines Kursprogramm - Kinder und Jugendliche

**K 25 + K 26 Krabbel- und Spielstunde für Mutter und/oder Vater und Kleinkinder**  
ab 1½ bis zum vollendeten 3. Lebensjahr.  
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  
Wir sind (übergangsweise) für 2024/2025 immer noch im **Fit in, Am Steinlein, Karlstadt** statt in der Grundschulturnhalle.

Dienstags 15.15 – 16.00 Uhr  
Herbstkurs: 17.09.2024 - 10.12.2024  
(nicht am 29.10.2024) 12x 60,00  
Frühjahrskurs: 07.01. – 08.04.2025  
(nicht am 04.03.2025) 13x 65,00 €

#### K27 Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahre !!

Kursleiterin: Karin Höhn,  
Grundschwimmbad, Ostlandstraße, Karlstadt  
Mitglieder € 60,- Nichtmitglieder € 75,-  
10 x dienstags 17.15 – 18.00 Uhr und  
mittwochs 17.45– 18.30 Uhr

Herbstkurs: 17.09. – 27.11.2024 (nicht in den Ferien)  
Nur noch 2 Plätze frei!

Frühjahrskurs: 07.01 – 19.03.2025 (nicht in den Ferien)

Osterkurs: 01.04. – 02.07.2025 (nicht in den Ferien)

#### HipHop mit Lara

Tanzen wie die Stars 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. Kursleiterin: Lara Karakoc  
TSV Gymnastikraum, St. Georg – Schule,  
Langgasse 17, Karlstadt

Tanzen 1 von 6 – 8 Jahren –  
Freitag von 15.00 – 16.00 Uhr

Tanzen 2 von 14 – 18 Jahren –  
Freitag von 16.00 – 17.00 Uhr

20.09./27.09./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11.  
= 8x = 56,00 €  
Wenn von allen gewünscht, kann der 03.10. und der 28.11.2024 als Termin angehängt werden.

#### K37 Kinderhandball Schnupperkurs für Kinder ab 6-8 Jahren gemischt

Ziel in diesem Schnupperkurs ist es, den Kindern durch Freude an der Bewegung, spielerisch Koordination und Kondition sowie Körper- und Ballgefühl zu geben und für den Ballsport begeistern. Kursleitung: Jutta Ringelmann & Niels Wicha  
Nichtmitglieder € 20,00

10x mittwochs 08.10 - 17.12.2025 von 16.00 -16.40 Uhr  
(nicht in den Ferien)  
Realschulturnhalle, Krönleinsweg, Karlstadt

### Kurse einzelner Vereinsabteilungen

#### VK01 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  
18.09. - 23.10.2024 30.10. - 04.12.2024  
15.01. - 19.02.2025 05.03. – 09.04.2025

Nichtmitglieder 6er Kurs 30 €  
Mitglieder jährlich 30 € (über Vereinsbeitrag)  
(zzgl. Hauptvereinsbeitrag 91 €)

#### VK03 Damengymnastik mit anschließender Wassergymnastik

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. Anschließend kann ab 20.15 Uhr an der Wassergymnastik im Grundschwimmbad teilnehmen. Die Übungen im warmen Wasser wirken insbesondere auf die Gelenke entlastend. Die Durchblutung wird verbessert, der Muskeltonus vermindert. (Rosi Neubert, Anni Knieps)

mittwochs 19.15 – 20.15 Uhr  
(20.15 - 20.45 Uhr anschließende Wassergymnastik)  
10 x 18.09.2024 – 07.12.2022 (nicht am 30.11.)  
10 x 08.01.2025 – 26.03.2025 (nicht am 05.03.2025)