

Kurse einzelner Vereinsabteilungen

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 allen sind die Herren auch noch sehr gesellig. (Für Interessierte von 60 - 85 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 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 22.09.2025 bzw. 12.01.2026 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/gesundheits/>

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 Bankenzug erhoben.

Bankenzug erfolgt mit SEPA am 05.12.2025, 26.03.2026 und 25.06.2026

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 Schläfen!) 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 zurückstellen.

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.

Anmeldung

Anmeldung

Name:

Vorname:

Straße

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

TSV-Mitglied ja nein

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

am 05.12.2025, 26.03.2026, 25.06.2026

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 = MandatsreferenzNr.

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

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

Herbst Frühjahr Sommer

Kursbezeichnung:

Kursgebühr: Euro

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)

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.

GÜNSTIGE STROM- & ERDGASPREISE?

Gibt's bei der ENERGIE, wo denn sonst!?

Infos unter **www.die-energie.de** oder persönlich in unseren Kundenzentren in Karlstadt, Lohr und Veitshöchheim.

TSV KARLSTADT

Kursprogramm



Herbst 2025 & Frühjahr 2026

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

Laden im **App Store**

JETZT BEI **Google Play**

meineapotheke.de

Kursprogramm TSV KARLSTADT

Herbst 2025 & Frühjahr 2026

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: 22.09.2025 - 08.12.2025
(nicht am 27.10. und am 03.11.)

Frühjahrskurs: 12.01.2026 - 23.03.2026
(nicht am 16.02.2026)

Sommerkurs: 13.04.2026 - 29.06.2025

Der Kurs findet ab 7 TN à 96 €, max. 12 TN

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



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 95 €, 6 TN 88 €

Frühjahrskurs: 12.01.2026 - 23.03.2026
(nicht am 16.02.2026)

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!)



Schützen Sie Ihre Augen!



SONNENBRILLE
EINSTÄRKEN
89 EUR

SONNENBRILLE
GLEITSICHT
199 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
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. 10 Teilnehmer)
Kursleiterin: Vildan Schrenk

10 x freitags 16.15 - 17.00 Uhr
Herbstkurs: von 26.09.2025 bis 12.12.2025
(nicht am 03.10./07.11./06.12.2025)

Frühjahrskurs: von 09.01.2026 bis 27.03.2026
(nicht am 13.02./20.02.)

Kara-t-robics

Eine Kombination von Fitness und Karate. Männer und Frauen jeden Alters, Jugendliche ab 14 Jahren, die auf diesem Wege Fitness und Spaß an Bewegung haben, erhalten hier auch in der der Kombi 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
5 x 40 € (für Ehepaare 70 €)
Frühjahrskurs 09.01. - 06.02.2026

Impressum:

Herausgeber:
TSV KARLSTADT, 97753 Karlstadt,
Zum Helfenstein 6

Texte:
Jutta Ringelmann
Inserate:
Jutta Ringelmann

Druck: Druckerei Grote, Lohr a. Main

Titelbild: Adobe Foto, adobe.com / fidaolga

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 €
10x Mittwoch 9.00 - 10.30 Uhr - 130 €
Herbstkurs: 29.10.2025 - 14.01.2026
Winterkurs: 21.01.2026 - 25.03.2026
Frühjahrskurs: 01.04.2026 - 03.06.2026

Sommerkurs: Termine standen bei Druck noch nicht fest.

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 der meisten Krankenkasse erstattet!)



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 von 27.09. - 21.12.2025
15.55 - 16.40 Uhr (85 €)

10 x am Samstag von 10.01. - 21.03.2026
15.55 - 16.40 Uhr (85 €)

(nicht am 04.10. - Brückentag, nicht am 02.11. und 08.11. bzw. 21.02.2026 - Ferien!) im Hallenbad im Krönleinsweg in Karlstadt

Allgemeines Kursprogramm - Kinder und Jugendliche

Krabbel- und Spielstunde für Mutter und/oder Vater und Kleinkinder ab 1½ bis zum 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
Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt

Dienstags 15.15 - 16.00 Uhr
Herbstkurs: 23.09.2025 - 16.12.2025
(nicht am 04.11.2025) 12x 60,00 €

Frühjahrskurs: 13.01.2026 - 28.04.2026
(nicht am 17.02./31.03./07.04.2026) 13x 65,00 €

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

HipHop 1 von 7 - 10 Jahren
Freitag von 15.00 - 15.45 Uhr 55 €

HipHop 2 von 15 - 19 Jahren
Freitag von 16.00 - 17.00 Uhr 70 €

26.09./10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12./12.12.2025 = 10x

09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./20.02./27.02./06.03./13.03./20.03./27.03.2026 = 11x



INFORMATION

Aufgrund der Schließung des Grundschulbads in Karlstadt können wir aktuell keine Schwimmkurse, Wassergymnastik oder Freizeitschwimmen anbieten.

Wir arbeiten mit Hochdruck an Alternativen für den Schwimmkurs und dem Freizeitschwimmen im Hallenbad.

Schwimmkurse eventuell Freitag 15 - 16 Uhr und Samstag 11 - 12 Uhr!?

Freizeitschwimmen eventuell am Montag von 17 - 18 Uhr!?

(Freizeitschwimmen bleibt aber der aktuelle Aufnahmestopp vorerst bestehen.)

Für die Wassergymnastik gibt es aktuell keine Möglichkeiten.

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
24.09. - 23.10.2025 29.10. - 03.12.2025
07.01. - 11.02.2026 25.02. - 01.04.2026

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)

mittwochs 19.15 - 20.15 Uhr -
50 € (oder Mitgliedschaft 120 € jährlich)
10 x 24.09.2025 - 03.12.2025 (nicht am 05.11.2025)
10 x 07.01.2026 - 18.03.2026 (nicht am 18.02.2026)
Grundschulturnhalle, Ostlandstraße, Karlstadt