



„SPORT PRO GESUNDHEIT“

TSV Westhausen erhält Auszeichnung „SPORT PRO GESUNDHEIT“ für qualifizierte Kurse und Sportangebote



Am 13. April 2011 wurden vom DTB (Deutscher Sportbund) in Heidenheim folgende Kurse bzw. Übungsangebote mit Zertifikaten ausgezeichnet.

Heike Holl erhielt die Auszeichnung „Sport pro Gesundheit Pluspunkt Gesundheit“ .
DTB für Frauenturnen, Aqua-Fitness und Jedermann Fit-Mix
und **Martina Eckhardt** ebenfalls für
Pilates und Funktionsgymnastik

Die Urkunden wurden zusammen mit der AOK Ostalb und dem Turngau Ostwürttemberg am 13. April 2011 in Heidenheim feierlich überreicht.

Dies ist eine Auszeichnung das nur wenige Vereine aufweisen können.

Eine Abordnung des TSV mit Vorstand Adolf Hross, ÜL Claudia Oppold, ÜL-Heike Holl und ÜL-Marina Eckhardt waren bei dem Event dabei.

Die Vorstandschaft des TSV bedankt sich bei den beiden qualifizierten Übungsleiterinnen Heike Holl und Martina Eckhardt ganz besonders für diese hohe Auszeichnung.










Die Vorstandschaft
Adolf Hross

Seite 2: – Flyer: Vorderseite

Seite 3: – Flyer: Innen



Flyer: Vorderseite

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebot am Morgen	8:50 – 9:50 Uhr Pilates St. Agnes				
Angebot am Nachmittag	16:15 – 17:00 Uhr Bauch/Beine/Po Eltern Jagsttalschule/ Turnhalle		15:30 – 16:45 Uhr Fit und Fröhlich 70 plus/minus Turn- und Festhalle Westhausen		
Angebot am Abend	18:15 – 19:45 Uhr Yoga St. Agnes	18:45 – 20:00 Uhr Step Aerobic November - März Turn- und Festhalle Westhausen	16:30 – 17:15 Uhr Splish Splash Aqua-Fitness Jagsttalschule/ Hallenbad		
	19:20 – 20:20 Uhr HipHop Jugendliche Propsteischule/ Musiksaal			18:30 – 19:30 Uhr Jedermann Fit-Mix Jagsttalschule/ Turnhalle	19:00 – 20:00 Uhr Fit for Fun Turn- und Festhalle Westhausen
	19:30 – 20:30 Uhr Funktions- Gymnastik Frauen Turn- und Festhalle Westhausen		19:00 – 20:00 Uhr Pilates St. Agnes	19:00 – 20:00 Uhr Pilates St. Agnes	
	20:00 – 21:30 Uhr Yoga Vinyasa Flow St. Agnes	19:30 – 20:45 Uhr Step Aerobic April - Oktober Turn- und Festhalle Westhausen		19:45 – 20:45 Uhr Frauenturnen Jagsttalschule/ Turnhalle	
	20:30 – 22:00 Uhr Jazztanz Erwachsene Turn- und Festhalle Westhausen			20:10 – 21:10 Uhr Pilates St. Agnes	

**Turn- und Sportverein
Westhausen 1896
e.V.**



**Freizeitangebote
Fitness/ Gymnastik/ Tanz
Gesundheitsport**



Flyer: Innen

Pilates

Sanftes, effektives Workout zur Körperkräftigung und Verbesserung der Körperhaltung.

Kursort: St. Agnes Westhausen
Beginn: nähere Info www.tsvwesthausen.de
Leitung: Tina Eckhardt/ Tel. (0 73 63) 92 05 57
ÜL B Prävention, Pilates Trainer
Kosten: abhängig von Kursdauer

Bauch-Beine-Po mit Kinderturnen

Trainingsangebot für Eltern parallel zum Turnen.

Kursort: Jagsttalschule Westhausen/ Turnhalle
Beginn: montags, 16:15 - 17:00 Uhr
Leitung: Claudia Oppold/ Tel. (0 73 63)
ÜL Fit & Gesund
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag

Yoga für Jedermann und Yoga im Vinyasa Flow Stil

Hatha-Yoga verschiedener Stilrichtungen.

Kursort: St. Agnes Westhausen
Beginn: nähere Info www.tsvwesthausen.de
Leitung: Bettina Holzinger/ Tel. (0 73 63) 92 10 46
Yogalehrerin SKA
Kosten: abhängig von Kursdauer

HipHop

Cooler Tanzcombis für Jugendliche ab 14 Jahren.

Kursort: Propsteischule Westhausen/ Musiksaal
Beginn: montags 19:20 - 20:20 Uhr
Leitung: Sandra Bertele/ Tel. (0 73 61) 61 01 69
STB Dance*Trainerin/ ÜL B Prävention
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag

Jazztanz

Modern, Jazz, Hip Hop stehen auf dem Programm.

Kursort: Turn- und Festhalle Westhausen
Beginn: montags 20:30 - 22:00 Uhr
Leitung: Sandra Bertele/ Tel. (0 73 61) 61 01 69
STB Dance*Trainerin/ ÜL B Prävention
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag

Funktionsgymnastik für Frauen

Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung.

Kursort: Turn- und Festhalle Westhausen
Beginn: montags 19:30 - 20:30 Uhr
Leitung: Tina Eckhardt/ Tel. (0 73 63) 92 05 57
ÜL B Prävention
Georgia Weis/ Tel. (0 73 63) 35 90
ÜL B Prävention
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag

Step Aerobic

Herz-Kreislauf-Training mit dem Step, gemischt mit Kräftigung und Entspannung. Ab 13 Jahren.

Kursort: Turn- und Festhalle Westhausen
Beginn: dienstags 18:45 oder 19:30 Uhr (Nov.-März)
dienstags 19:30 oder 20:45 Uhr (Apr.-Okt.)
Leitung: Bettina Holzinger/ Tel. (0 73 63) 92 10 46
Aerobicinstructor: ifaa(B), Inline(A)
Veronica Mayer, Aerobicinstructor: bsa
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag

Fit und Fröhlich 70 plus/minus

Moderates Fitnesstraining für Körper und Geist.

Kursort: Turn- und Festhalle Westhausen
Beginn: mittwochs 15:30 - 16:45 Uhr
Leitung: Georgia Weis/ Tel. (0 73 63) 35 90
ÜL B Prävention
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag,
ohne Mitgliedschaft € 2,00

Splash Splash

Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training im flachen Wasser für jedes Alter mit und ohne Handgeräte.

Kursort: Jagsttalschule Westhausen/ Hallenbad
Beginn: nähere Info www.tsvwesthausen.de
Leitung: Heike Holl/ Tel. (0 73 63) 95 20 70
Aqua-Fitness- Instructor
Kosten: abhängig von Kursdauer

Jedermann Fit-Mix

Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung mit Power aber auch viel Spass.

Kursort: Jagsttalschule Westhausen/ Turnhalle
Beginn: donnerstags 18:30 - 19:30 Uhr
Leitung: Heike Holl/ Tel. (0 73 63) 95 20 70
ÜL B Prävention
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag

Frauenturnen

Ausgewogenes Training für Herz-Kreislauf, Kräftigung und Mobilisation. Ab ca. 35 Jahren.

Kursort: Jagsttalschule Westhausen/ Turnhalle
Beginn: donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr
Leitung: Heike Holl/ Tel. (0 73 63) 95 20 70
ÜL B Prävention
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag

Fit for Fun

Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte.

Kursort: Turn- und Festhalle Westhausen
Beginn: freitags, 19:00 - 20:00 Uhr
Leitung: Gabi Müller-Barth/ Tel. (0 73 63) 34 86
ÜL Fit & Gesund
Kosten: TSV-Mitgliedsbeitrag