

# Kursprogramm

ab Juni 2026

Bleib gesund und  
stärke Dein  
Immunsystem mit  
dem Bewegungs-  
angebot der TSG



**Turn- und Sportgemeinde 1861 Kaiserslautern e.V.**

**Hermann-Löns-Str. 25 | 67663 Kaiserslautern**

**Tel.: 0631 28314 | E-Mail: [info@tsg-kl.de](mailto:info@tsg-kl.de)**





# Der Verein für deine Gesundheit

Zeitraum: 22.06.2026 - 11.09.2026

## Anmeldung

Das TSG-Kursprogramm erscheint immer vierteljährlich. Die Anmeldung ist zu jedem Quartal notwendig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen der Anmeldung können wir die Teilnahme nicht gewährleisten.

- Online Anmeldung über das TSG Anmeldeportal [www.tsg1861kl.de](http://www.tsg1861kl.de)

## Zahlungsmöglichkeiten

- SEPA-Lastschriftinzugsverfahren
- Bar / EC-Karte auf der TSG-Geschäftsstelle

Die Buchung der Kurse unterliegt keiner Mindestvertragslaufzeit und es fallen keine zusätzlichen, als die im Kursprogramm ausgeschriebenen Kosten an.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so behält sich die TSG das Recht vor, den Kurs abzusagen.

## SWK-Card

Neue Teilnehmer erhalten bei Vorlage der SWKcard 5% Rabatt auf alle Fitnesskurse.

\*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar





# Der Verein für deine Gesundheit

**Zeitraum: 23.03.2026 - 12.06.2026**

## Mix-IT Paket

Es sind bis zu 3 Kurse buchbar. Notieren Sie alle gewünschten Kurse im Bemerkungsfeld. Ausgenommen vom Mix-It Paket sind die Kurse Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat.

**Ersparnis von bis zu 33% im Vergleich zu Einzelbuchungen**

- Mitglieder: 50,00 € / Nicht-Mitglieder: 130,00 €

## Kombipaket

Mit dem Kombipaket sind folgende Kurse vergünstigt kombiniert buchbar:

A.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & Gesunder Rücken kann auch entzücken

- Mitglieder: 25,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €

B.) Hart aber Smart - Taille, Po, Beine & PowerStep

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 80,00 €

C.) H.I.I.T plus Wellness & Summer Cocktail FitMix

- Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 80,00 €

## Fitness Flat

Mit der Fitness Flat können Sie Ihr eigenes Fitnessprogramm zusammenstellen. Bitte bei der Anmeldung alle Kurse auflisten. Ausgenommen von der Fitness Flat sind die Kurse Bodystyling, Training für den Stütz- und Bewegungsapparat.

Mitglieder: 110,00 €

# Fitnesskurse

## **Fit am Vormittag (Nr. 03/33/26)**

Vielseitiges und abwechslungsreiches Workout, das nichts vermissen lässt.



Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining in Kombination mit Spaß und motivierender Musik, alles was fit und jung hält.

*kursfrei: 16.07.2026*

| Beginn / Tag              | Uhrzeit / Dauer                   | Raum            | Kursgebühr               |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                           |                                   |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 25.06.2026<br>donnerstags | 9:00 - 10:00 Uhr<br>11 x 1 Stunde | Vorsaal Halle I | 28,00 € / 65,00 €        |

## **Hart aber Smart—Taille, Po, Beine (Nr. 03/20/26)**



Kurz und knackiges Workout; Effektives und konzentriertes Rumpf- / Beintraining. Kombipaket mit Kurs „Gesunder Rücken kann auch entzücken“ oder „Powerstep“ möglich.

*kursfrei: 13.07.*

| Beginn / Tag          | Uhrzeit / Dauer                    | Raum            | Kursgebühr               |
|-----------------------|------------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                       |                                    |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 22.06.2026<br>montags | 18:05 - 18:35<br>11 x 0,50 Stunden | Vorsaal Halle I | 11,00 € / 28,00 €        |

## **PowerStep (Nr. 03/08/26)**



Stepaerobic mit und ohne Einsatz von u.a. Therabändern, Kurzhanteln, Minibands, ... Ein abwechslungsreiches Kardiotraining plus Fitness für Arme, Rücken, Bauch und Beine

Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart-Taille, Po, Beine“ möglich.

*kursfrei: 13.07.2026*

| Beginn / Tag          | Uhrzeit / Dauer                | Raum            | Kursgebühr               |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                       |                                |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 22.06.2026<br>montags | 18:45 - 19:45<br>11 x 1 Stunde | Vorsaal Halle I | 28,00 € / 65,00 €        |

**Nutze das Angebot der Kombipakete. Anmeldung zum Kursprogramm Online unter [www.tsg-kl.de](http://www.tsg-kl.de)**

# Fitnesskurse

## **After Work Training (Nr. 03/29/26)**

Du bist auch der Meinung es wird Zeit deinen Feierabend neu zu gestalten? Dann bist du hier genau richtig. Der Kurs bietet Dir ein vielseitiges Training zur Stärkung des gesamten Körpers und des Rückens unter Einsatz kleiner Sportgeräte.

*Kursstart: 18.06.; Kursende: 30.07.*

| Beginn / Tag              | Uhrzeit / Dauer              | Raum            | Kursgebühr               |
|---------------------------|------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                           |                              |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 18.06.2026<br>donnerstags | 18:00– 19:00<br>7 x 1 Stunde | Vorsaal Halle I | 18,00 € / 41,00 €        |

## **Rundum Fit & Gesund (Nr. 03/50/26)**

Spezielle Methoden lösen Verspannungen des myofaszialen Bindegewebes, Flexibar und XCO trainieren die Tiefenmuskulatur von Bauch, Po und Rücken. Physioball und Halbkugel verbessern Gleichgewicht und Ausdauer

*Kursfrei: 14.07.*

| Beginn / Tag            | Uhrzeit / Dauer                | Raum            | Kursgebühr               |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                         |                                |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 23.06.2026<br>dienstags | 19:00 - 20:00<br>11 x 1 Stunde | Vorsaal Halle 1 | 28,00 € / 65,00 €        |

## **Bodystyling (Nr. 03/14/26)**

Straffung und Aufbau der Muskulatur unter Einsatz von Groß- und Kleingeräten.

*Kursfrei: 16.07.2026*

| Beginn / Tag              | Uhrzeit / Dauer                   | Raum                                  | Kursgebühr               |
|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
|                           |                                   |                                       | Mitglied / Nichtmitglied |
| 25.06.2026<br>donnerstags | 18:15 - 19:45<br>11 x 1,5 Stunden | Physiotreffpunkt,<br>Hahnenbalz 2, KL | 46,00 € / 92,00 €        |

# Fitnesskurse

## Gesunder Rücken kann auch entzücken (Nr. 03/25/26)



Die Rückenmuskulatur und Core stärken, Mobilisieren der Wirbelsäule in 3D, Lockern von Verspannungen, Haltungsverbessernde Übungen durch Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung. Kombipaket mit Kurs „Hart aber Smart - Taille, Po, Beine“ möglich.

*kursfrei: 13.07.*

| Beginn / Tag          | Uhrzeit / Dauer                 | Raum            | Kursgebühr               |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                       |                                 |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 22.06.2026<br>montags | 17:00 - 18:00<br>11 x 1 Stunden | Vorsaal Halle I | 28,00 € / 65,00 €        |

## Pilates allround (Nr. 03/26/26)

Mattentraining mit und ohne Pilatesrolle, -ball, zur Stärkung der Körpermitte, Verbesserung des Körperbewusstseins und der Beckenbodenstabilisierung.

*Kursfrei: 15.07.*

| Beginn / Tag            | Uhrzeit / Dauer                | Raum            | Kursgebühr               |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                         |                                |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 24.06.2026<br>mittwochs | 17:30 - 18:30<br>11 x 1 Stunde | Vorsaal Halle 1 | 28,00 € / 65,00 €        |

## Training für den Stütz- und Bewegungsapparat (Nr. 03/07/26)

Muskelkräftigung bei individueller Betreuung in angenehmen Ambiente, Schmerzreduktion - Ausgleich von Muskeldysbalancen – Körperpartien formen.

*Kursfrei: 17.07.*

| Beginn / Tag           | Uhrzeit / Dauer                  | Raum                                  | Kursgebühr               |
|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
|                        |                                  |                                       | Mitglied / Nichtmitglied |
| 26.06.2026<br>freitags | 17:00 - 18:30<br>11 x 1,5 Stunde | Physiotreffpunkt,<br>Hahnenbalz 2, KL | 46,00 € / 92,00 €        |

# Fitnesskurse



## **NEU!!! Summer Cocktail FitMix (Nr. 03/52/26)**

Heiße Moves zu heißen Rhythmen– Aerobic, Flexibar, Step, Slashpipe und vieles mehr. Spaß und gute Laune garantiert.

Dieser Kurs findet sowohl in– als auch outdoor statt.

Kombipaket mit Kurs „H.I.I.T. plus Wellness“ möglich.

*Kursfrei: 15.07.*

| Beginn / Tag            | Uhrzeit / Dauer                | Raum            | Kursgebühr               |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                         |                                |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 24.06.2026<br>mittwochs | 19:30 - 20:30<br>11 x 1 Stunde | Vorsaal Halle 1 | 28,00 € / 65,00 €        |

## **H.I.I.T plus Wellness (Nr. 03/09/26)**



Intensives Intervalltraining mit Ganzkörpertraining steigert deinen Fettstoffwechsel und unterstützt dich somit beim Abnehmen

Den Abschluss bildet ein Wohlfühl-Cooldown für deine positive innere Balance.

Kombipaket mit Kurs „Summer Cocktail FitMix“ möglich.

*.kursfrei: 15.07.*

| Beginn / Tag            | Uhrzeit / Dauer                  | Raum            | Kursgebühr               |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                         |                                  |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 24.06.2026<br>mittwochs | 18:35 - 19:25<br>11 x 50 Minuten | Vorsaal Halle I | 22,00 € / 55,00 €        |

# Entspannungskurse:

## **Beweglich und Schmerzfrei (Nr. 03/17/26)**

Aktivieren und Dehnen der Energieleitbahnen, Kennenlernen von Tests und Übungen aus Yoga & Faszientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit.

*Kursfrei: 14.07.*

| <b>Beginn / Tag</b>     | <b>Uhrzeit / Dauer</b>         | <b>Raum</b>     | <b>Kursgebühr</b>        |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
|                         |                                |                 | Mitglied / Nichtmitglied |
| 23.06.2026<br>dienstags | 20:05 - 21:05<br>11 x 1 Stunde | Vorsaal Halle I | 28,00 € / 65,00 €        |

# Reha-Sportangebot

**- nur mit ärztlicher Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse -**

Der Einstieg in den Rehabilitationssport ist unabhängig vom Kursangebot jederzeit möglich. Egal ob Gefäß-, Diabetiker-, Herz- oder Orthopädie-sport, wir finden einen Platz für Dich. Die Zuteilung eines freien Platzes erfolgt telefonisch unter 0631 28314.

| Angebot                | Tag               | Uhrzeit           | Ort             |
|------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Gefäßsport</b>      | dienstags         | 17:00 - 17:45 Uhr | Vorsaal Halle I |
|                        | freitags          | 10:00 - 10:45 Uhr | Vorsaal Halle I |
| <b>Diabetikersport</b> | dienstags         | 17:00 - 17:45 Uhr | Vorsaal Halle I |
|                        | freitags          | 10:00 - 10:45 Uhr | Vorsaal Halle I |
| <b>Herzsport</b>       | montags           | 9:00 - 10:00      | Vorsaal Halle I |
|                        |                   | 10:30-11:30       |                 |
|                        | mittwochs         | 09:00 - 10:00 Uhr | Vorsaal Halle I |
|                        | mittwochs         | 18:00 - 19:00 Uhr | Halle II        |
| <b>Orthopädie</b>      | montags           | 16:00 - 16:45 Uhr | Vorsaal Halle I |
|                        | dienstags         | 9:00 - 9:45 Uhr   | Vorsaal Halle I |
|                        |                   | 10:00 - 10:45 Uhr |                 |
|                        |                   | 11:00 - 11:45 Uhr |                 |
|                        |                   | 16:00 - 16:45 Uhr |                 |
|                        | 18:00 - 18:45 Uhr |                   |                 |
| mittwochs              | 16:30 - 17:15 Uhr | Vorsaal Halle I   |                 |
| donnerstags            | 16:00 - 16:45 Uhr | Vorsaal Halle I   |                 |
| freitags               | 9:00 - 9:45 Uhr   | Vorsaal Halle I   |                 |
|                        | 11:00 - 11:45 Uhr |                   |                 |