



Fitness, Gesundheit und Wettkampfsport

Teste unverbindlich das Angebot der TSG für Studenten am Campus Schwäbisch Hall:



Wer studiert braucht für die Kopfarbeit einen Ausgleich und Spaß: Sport!

Die TSG hat für Studenten und Studentinnen attraktive Angebote in 21 Abteilungen:

Wettkampfsport Mannschaft und Individual: z.B. Volleyball, Basketball, Handball, Leichtathletik, Baseball und natürlich American Football mit den Unicorns.

Fitness und Gesundheit mit Breitensportangeboten der Abteilungen oder besondere Angebote Kurssystem für bestimmte Zielgruppen, z.B. für fitte und trainierte Sportler "Extreme Fitness".

Das alles gibt es zum überragenden Preis-/Leistungsverhältnis von € 80 Euro pro Jahr also 6,66 pro Monat (incl. Halle, Trainer, Versicherung). Einfach zum unverbindlichen, kostenlosen Probetraining den Studentenausweis mitbringen. Dann anmelden.

Informationen zu den Kursen vor Ort bei den Übungsleitern. Einfach melden und den Studentenausweis mitbringen. Weitere Infos zum Angebot und der Mitgliedschaft von Studenten gibt es unter www.tsg-sha.de und bei der TSG Geschäftsstelle (info@tsg-sha.de), Neue Reifensteige 41, 7423 Schwäbisch Hall, Tel. 0791/5 36 37



Mannschafts-/Individualsport Wettkampfsport oder Gesundheit-/Fitness in den Abteilungen (siehe www.tsg-sha.de, [Abteilungen](#))

American Football	Badminton	Baseball & Softball
Basketball	Judo/Ju-Jutsu	Fechten
Frauen- und Mädchenfußball	Gesundheit und Fitness	Handball
Karate	Kendo	Leichtathletik
Schwimmen	Tauchsport	Triathlon und Radsport
Volleyball		

Individualsport - Kurssystem

Extreme Fitness

Dieser Kurs ist eine Powerstunde ohne Choreographie. Verbrenne Kalorien, steigere deine Kraft und Ausdauer mit der Kombination aus den Elementen des asiatischen Kampfsports (Muay Thai - Taekwondo - Karate...), sowie Aerobic und schneller Musik.

Im zweiten Teil der Stunde werden durch High Intensiv Intervall (HIIT), funktionales Krafttraining, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining sowie Dehnung und Koordination an die Teilnehmer neue sportliche Herausforderungen gestellt, die mit Spaß zum Erfolg führen. Genau das Richtige zum Dampf ablassen!

Ein Kurs für Fitness-Enthusiasten zwischen 18 - 40 Jahren, die danach streben ein höheres Fitness Level und Körperbewusstsein durch **Extreme Fitness** zu erreichen.

dienstags von 20.00 – 21.00 Uhr mit Jürgen Badt
Schulzentrum Ost, Halle 2 ab 08.05.2018, Dauer 20-21 Uhr
Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich! Anmeldung vor Ort.

Yoga

Yoga, ein ganzheitliches System. Harmonisiert Körper, Geist und Seele mit Hilfe von Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atembewusstsein), Konzentration und Meditation. Yoga ist mit seinem gesundheitlichen Aspekt ein wunderbarer Weg für den Menschen, wieder in die Einheit zu finden. Yoga ist geeignet für Menschen jeden Alters.

montags von 18:00 – 19:30 Uhr mit Martin Löchner
im Übungsraum der TSG am Hagenbachstadion, Neue Reifensteige 41
Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich! Anmeldung vor Ort.

Informationen zu den Kursen vor Ort bei den Übungsleitern. Einfach melden und den Studentenausweis mitbringen. Weitere Infos zum Angebot und der Mitgliedschaft von Studenten gibt es unter www.tsg-sha.de und bei der TSG Geschäftsstelle (info@tsg-sha.de), Neue Reifensteige 41, 7423 Schwäbisch Hall, Tel. 0791/5 36 37



QiGong

“Qi” heißt Lebensenergie und “Gong” heißt Übung.

Durch spezielle Körperhaltungen und Körperübungen werden Blutzirkulation, Atmung- und eben das Qi-optimal gefördert, sowie das Körperbewusstsein geschult.

Teilnehmer jeden Alters sind willkommen.

Es werden keine Bodenübungen durchgeführt.

montags von 18:45 – 19:45 Uhr mit Stephanie Ehrmann
im Foyer der Realschule Schenkensee / SZO. Anmeldung vor Ort.

Rückenfit

Rückenschmerzen gehören zu den weitverbreitetsten Beschwerden überhaupt! Genau deshalb sorgt dieser Kurs dafür, Rückenproblemen vorzubeugen und akute Rückenverspannungen und eine schlechte Haltung zu verbessern oder gar zu beheben.

dienstags von 18:30 – 19:30 Uhr mit Jürgen Badt
Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich!
SZO Halle 2. Anmeldung vor Ort.

Bodyfitness

montags von 20:00 – 21:00 Uhr mit Isabell Strnad
im Übungsraum der TSG am Hagenbachstadion, Neue Reifensteige 41
Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich! Anmeldung vor Ort.

Feierabend Workout für Berufstätige

Hier wird ein breites Spektrum von Körperübungen angeboten. Neben gezielter Muskelkräftigung und Muskeldehnung stehen hier auch Programme zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems im Mittelpunkt (z. B. Zirkeltraining).

donnerstags von 17:15 – 18:15 Uhr mit Jürgen Badt
im Übungsraum der TSG am Hagenbachstadion, Neue Reifensteige 41
Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich! Anmeldung vor Ort.

Informationen zu den Kursen vor Ort bei den Übungsleitern. Einfach melden und den Studentenausweis mitbringen. Weitere Infos zum Angebot und der Mitgliedschaft von Studenten gibt es unter www.tsg-sha.de und bei der TSG Geschäftsstelle (info@tsg-sha.de), Neue Reifensteige 41, 7423 Schwäbisch Hall, Tel. 0791/5 36 37