

KURSPROGRAMM



8-Wochen-Kurse
und Specials

Angebote aus den Bereichen:

- ▶ Baby und Schwangerschaft
- ▶ Kids
- ▶ Fitness und Gesundheit

INHALTSVERZEICHNIS

Baby und Schwangerschaft

Babymassage	3
§ 20 Gesund durch Bewegung in der Schwangerschaft.....	4
Yoga für Schwangere.....	4
Yoga mit Baby.....	5
Postnatal Yoga.....	5
Bewegtes Baby 2–5 Monate	6
Bewegtes Baby 6–9 Monate	6
Bewegtes Baby 9–12 Monate	7
Fit mit Baby.....	7
§ 20 MamaWORKOUT Beckenboden (Level 1)	8
§ 20 MamaWORKOUT Ganzkörperkräftigung (Level 2).....	8
Tanzen mit Baby	9
Weitere Angebote rund ums Baby	10

Kids

Rope Skipping 8+	11
Jumping Kids 7–12 Jahre	12
Yoga Kids 3–5 Jahre.....	12
Yoga Kids 6–8 Jahre.....	13
Yoga Teens.....	13
Gerätturnen für Mädchen*	14
Luckys Spielzeit Kindergeburtstage im TKH	15

Fitness und Gesundheit

Functional Flow kompakt.....	16
Selbstverteidigung für alle	17
Outdoor-Fitness	17
Beachvolleyball	17
Indoor Cycling für Einsteiger*innen	18
Faszien Sommerspecial.....	18
Sport Stacking.....	19
DiscoFox für Einsteiger*innen	19
Kyuuka Afro Dance Workout	20
EXOPEK.....	20
Stressreduktion und Entspannung durch Yin-Yoga.....	21
Yoga für Einsteiger*innen.....	22
Online-Live-Sportprogramm.....	23
Tag der offenen Tür KönigsKlubb	23
So funktioniert unser Kursprogramm.....	24

BABY UND SCHWANGERSCHAFT



Babymassage [Einzeltermine]

Über Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt, denn Berührung ist unsere erste Sprache. Der Babymassagekurs bietet dir die Möglichkeit, dir bewusst Zeit für dein Baby zu nehmen. Dieser innige Kontakt festigt die Verbindung zueinander. Studien haben gezeigt, dass die Massage eine positive Auswirkung auf die gesamte Entwicklung des Kindes hat. Babymassage kann Blähungen und Koliken erleichtern und den Schlaf vieler Babys verbessern. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Handgriffe für die Massage. Empfohlen für Babys im Alter von 6 bis 16 Wochen. An diesem Kurs dürfen pro Baby zwei Erwachsene teilnehmen, ob du mit Partner*in, Oma*Opa, Tante*Onkel oder allein kommst ist dir überlassen.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
08.06. 2024	Samstag 10:00–11:30	TKH KönigsKlubb	Aileen
03.08. 2024	Samstag 10:00–11:30	TKH KönigsKlubb	Aileen
12.10. 2024	Samstag 10:00–11:30	TKH KönigsKlubb	Aileen
PREISE:	MITGLIEDER: 15,- €	GÄST*INNEN: 30,- €	EINHEITEN 1

§ 20 Gesund durch Bewegung in der Schwangerschaft

von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs

Dieser Kurs ist speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt und kann sich positiv auf die Gesundheit und unterschiedlichsten Begleiterscheinungen auswirken. Es soll leicht, je nach deinem Befinden, beim moderaten Cardio-Training und Kräftigen geschwitzt werden. Natürlich kommt auch das Mobilisieren und die Entspannung nicht zu kurz.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
14.05.–23.07. 2024 PAUSE: 02.07.	Dienstag 17:30–18:45	TKH KönigsKlubb	Svenja
15.10.–17.12. 2024.	Dienstag 17:30–18:45	TKH KönigsKlubb	Svenja
PREISE:	MITGLIEDER: 100,- €	GÄST*INNEN: 120,- €	EINHEITEN 10

Yoga für Schwangere

Du möchtest dich weiterhin bewegen, weißt aber nicht genau, wie lange und wie viel noch geht? Während deiner Schwangerschaft ist Bewegung wichtig, aber auch sehr individuell. Lass dich anleiten in unserem Kurs Yoga für Schwangere. Das Angebot ist für alle Trimester geeignet.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
05.08.–23.09. 2024	Montag 17:15–18:15	TKH KönigsKlubb	Vera
PREISE:	MITGLIEDER: Sparte Yoga: 0– € sonst 20,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8





Yoga mit Baby

Beim Yoga mit Baby sind natürlich auch Papas, Partner*innen oder Großeltern sehr herzlich willkommen. Unter anderem werden die Beckenbodenmuskulatur, der Rücken und die Schultern trainiert. Die Babys werden – wenn sie mögen und wann immer es möglich ist – spielerisch und kreativ in die Übungen einbezogen.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
05.08.–23.09. 2024	Montag 16:00–17:00	TKH KönigsKlubb	Vera
PREISE:	MITGLIEDER: Sparte Yoga: 0– € sonst 20,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

Postnatal Yoga

Postnatal Yoga ist eine besonders schonende Art des Yoga, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Schwangerschaft ausgerichtet ist. Diese Yogastunde soll der neugewordenen Mutter als Zeit für sich und ihren Körper dienen. Wir stärken den Körper für die neuen Herausforderungen im Leben mit Kind. Erholung und gleichzeitig eine sanfte Stärkung stehen hier im Vordergrund sowie das neue Körpergefühl kennenzulernen.

Bitte vorab mit mit der*dem Frauenärzt*in absprechen. Babys können selbstverständlich beim Kurs dabei sein.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
02.05.–20.06. 2024 PAUSE: 09.05.	Donnerstag 16:30–17:30	TKH KönigsKlubb	Laura
PREISE:	MITGLIEDER: Sparte Yoga: 17,50 € sonst 35,- €	GÄST*INNEN: 70,- €	EINHEITEN 7

Bewegtes Baby 2-5 Monate

In diesen Kursen gibt es spielerische Bewegungsanregungen und Interaktion für die Babys mit unterschiedlichen Materialien und besonders mit den anderen Babys. Die Übungsleitung gibt Anreize zum Erforschen und Fördern der frühkindlichen Bewegungserfahrung, außerdem bietet sich ein direkter Austausch mit den anderen Eltern an. Hier gibt es viele Anregungen und Tipps für den Alltag mit Baby.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
21.05.-09.07. 2024	Dienstag 12:30-13:30	TKH KönigsKlubb	Aileen
07.08.-25.09. 2024	Mittwoch 09:30-10:30	TKH KönigsKlubb	Svenja
PREISE:	MITGLIEDER: 40,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

Bewegtes Baby 6-9 Monate

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
21.05.-09.07. 2024	Dienstag 11:15-12:15	TKH KönigsKlubb	Aileen
09.08.-27.09. 2024	Freitag 09:30-10:30	TKH KönigsKlubb	Rosa
PREISE:	MITGLIEDER: 40,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
14.06.-26.07. 2024 PAUSE: 28.06.	Freitag 09:30-10:30	TKH KönigsKlubb	Rosa
PREISE:	MITGLIEDER: 30,- €	GÄST*INNEN: 60,- €	EINHEITEN 6



Bewegtes Baby 9–12 Monate

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
21.05.–09.07. 2024	Dienstag 10:00–11:00	TKH KönigsKlubb	Aileen
07.08.–25.09. 2024	Mittwoch 10:45–11:45	TKH KönigsKlubb	Svenja
09.08.–27.09. 2024	Freitag 10:45–11:45	TKH KönigsKlubb	Rosa
PREISE:	MITGLIEDER: 40,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
03.05.– 31.05.2024 PAUSE: 10.05.	Freitag 10:45–11:45	TKH KönigsKlubb	Rosa
PREISE:	MITGLIEDER: 20,- €	GÄST*INNEN: 40,- €	EINHEITEN 4

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
14.06.–26.07. 2024 PAUSE: 28.06.	Freitag 10:45–11:45	TKH KönigsKlubb	Rosa
PREISE:	MITGLIEDER: 30,- €	GÄST*INNEN: 60,- €	EINHEITEN 6

Fit mit Baby

In diesem Kurs stehen sowohl deine Fitness, als auch dein Baby im Fokus. Fit mit Baby richtet sich an alle, die ihr Baby aktiv in ihr Workout integrieren möchten. Wir werden in diesem Kurs den ganzen Körper kräftigen und unsere Babys dabei viel hochheben und tragen, aber ihnen auch Pausen auf der Matte ermöglichen.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
05.08.–23.09. 2024	Montag 09:30–10:30	TKH KönigsKlubb	Katarina
PREISE:	MITGLIEDER: 40,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

§20 MamaWORKOUT

Beckenboden (Level 1)

von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs

Dieser Kurs ist ab 6 Wochen nach der Geburt während der Rückbildungsphase geeignet. Die Übungen stabilisieren den Beckenboden und machen den Bauch flach und den Rücken stark. Wir bauen Schritt für Schritt die körperliche Fitness wieder auf und die Übungsleitung gibt Tipps für den anstrengenden Eltern-Alltag. Die Babys dürfen gerne zum Kurs mitkommen. Dieser Kurs ist zertifiziert und wird von den Krankenkassen anerkannt. Bitte informiere dich vorab bei deiner Krankenkasse.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
08.08.-24.10. 2024 PAUSE: 03.10. + 10.10.	Donnerstag 11:30-12:30	TKH KönigsKlubb	Frauke
PREISE:	MITGLIEDER: 100,- €	GÄST*INNEN: 120,- €	EINHEITEN 10

§20 MamaWORKOUT

Ganzkörperkräftigung (Level 2)

von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die nach abgeschlossener Rückbildung weiterhin ihre Fitness und Gesundheit verbessern wollen. Der Kurs fördert weiterhin die Regeneration nach der Geburt. Er dient dem Muskelaufbau, der von der Geburt in Mitleidenschaft gezogenen Muskelgruppen, wie der Rumpfmuskulatur und dem Beckenboden. Das sanfte Training dient zusätzlich der Verbesserung der Haltung und der Fitness im Baby-Alltag. Die Babys dürfen gerne zum Kurs mitkommen. Es handelt sich um einen zertifizierten Präventionskurs nach §20. Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) kann eine (anteilige) Erstattung der Kursgebühr durch die Krankenkasse erfolgen. Bitte informiere dich hierzu bei deiner Krankenkasse.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
08.08.-24.10. 2024 PAUSE: 03.10. + 10.10.	Donnerstag 10:15-11:15	TKH KönigsKlubb	Frauke
PREISE:	MITGLIEDER: 100,- €	GÄST*INNEN: 120,- €	EINHEITEN 10

Tanzen mit Baby

Mit dem Baby auf dem Arm oder in der Trage kannst du mit uns zu stimmungsvoller Musik die Hüften schwingen. Du brauchst keine Angst zu haben, wenn du noch keine tänzerischen Vorerfahrungen hast. Hier geht es um den Spaß an der Musik und der Bewegung gemeinsam mit deinem Baby. Dieses Programm ist der perfekte Einstieg, um nach der Rückbildung wieder aktiv zu werden und sich mit anderen auszutauschen. Der Kurs richtet sich nicht nur an Mütter, auch Väter, Großeltern und alle anderen mit Baby sind willkommen!

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
27.05.-17.06. 2024	Montag 11:30-12:30	Ballettsaal Sportzentrum City	Emily
PREISE:	MITGLIEDER: 20,- €	GÄST*INNEN: 40,- €	EINHEITEN 4

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
05.08.-09.09. 2024	Montag 11:30-12:30	Ballettsaal Sportzentrum City	Emily
PREISE:	MITGLIEDER: 30,- €	GÄST*INNEN: 60,- €	EINHEITEN 6



Weitere Angebote Rund ums Baby

Neu im TKH: Eltern*Café

Jeden 1. Freitag laden wir alle mit Baby oder Kleinkind ein, bei uns im Bistro in gemütlicher Atmosphäre zusammen zu kommen. Die Kinder können (erste) Kontakte in der Spielecke knüpfen und ihre Begleitpersonen können sich bei einem Heißgetränk, einem belegten Brötchen oder anderen Snacks aus unserem Bistro austauschen.

Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.

Wann? *Jeden 1. Freitag im Monat von 10:00–11:00 Uhr
(03.05., 07.06., 05.07., 02.08., 06.09., 04.10.)*

Wo? *TKH Bistro, Maschstraße 16*

Krabbelgruppe

Die offene Spielgruppe ist für alle Babys, die noch nicht sicher laufen können, wir laden herzlich dazu ein, einmal in der Woche zusammen zu krabbeln und zu spielen. Wir treffen uns vorrangig zum Klönen, Spielen und zum Austausch untereinander. Eine Übungsleiterin ist vor Ort und wir nutzen die Zeit, so wie wir und die Babys möchten und können. Das Angebot ist offen für alle Mitglieder sowie aktuelle Kursteilnehmer*innen (egal welcher Kurs).

Wann? *Montags 10:30–11:30 Uhr
(03.05., 07.06., 05.07., 02.08., 06.09., 04.10.)*

Wo? *TKH KönigsKlubb, Königstraße 9*



Turnzwerge

Dieses Angebot findet in der Sporthalle statt und ist für alle Kleinkinder, die bereits stehen oder laufen können, für die das reguläre Eltern-Kind-Turnen aber noch zu wild ist. Bei den Turnzwerge bleiben die Kleinen unter sich und können sich ausprobieren. Zusammen mit den Eltern erkunden sie ganz in Ruhe die ersten großen Geräte und die Halle.

Wann? *Montags 13:00–14:00 Uhr, montags 14:00–15:00 Uhr,
donnerstags 15:00–16:00 Uhr*

Wo? *TKH Sporthalle, Maschstraße 16*

KIDS



Rope Skipping 8+

Rope Skipping ist mehr als nur das Springen mit dem Seil auf dem Schulhof - es ist ein energiegeladener Sport aus aktuellen Musikhits, vielen verschiedenen Seilspringmöglichkeiten, zum Teil mit kreativen Turnelementen und viel Spaß!

Unsere Kurse bieten jungen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Ausdauer, Koordination und ihren Teamgeist zu stärken, während sie verschiedene Choreografien und schnelle Sprünge erlernen. Rope Skipping ist ein etablierter Sport, der eine Menge Spaß verspricht. Vorkenntnisse im Seilspringen sind hilfreich.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
16.05.-20.06. 2024	Donnerstag 18:00-19:00	Turnhalle Sportzentrum City	Emily
PREISE:	MITGLIEDER: 12,- €	GÄST*INNEN: 30,- €	EINHEITEN 6

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
11.07.-25.07. 2024	Donnerstag 18:00-19:00	Turnhalle Sportzentrum City	Emily
PREISE:	MITGLIEDER: 5,- €	GÄST*INNEN: 15,- €	EINHEITEN 3

Jumping Kids 7-12 Jahre

Beim Jumping Kids kannst du ordentlich ins Schwitzen kommen. Das Trampolin macht einfach Spaß und mit den richtigen Beats kommst du in Schwung. Bewegungsmangel ist hier kein Thema und Kondition, Koordination und Konzentration kommen fast von allein.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
22.05.-12.06. 2024	Mittwoch 16:00-17:00	TKH Studio, Saal 1	Anna
PREISE:	MITGLIEDER: 0- €	GÄST*INNEN: 10- €	EINHEITEN 4

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
26.06.-31.07. 2024	Mittwoch 16:00-17:00	TKH Studio, Saal 1	Anna
PREISE:	MITGLIEDER: 0- €	GÄST*INNEN: 15- €	EINHEITEN 6

Yoga Kids 3-5 Jahre [Ferienspecial]

In diesem Kurs wird Kindern spielerisch Yoga nähergebracht. Dies umfasst sowohl die verschiedenen Haltungen (Asanas) als auch die Atemtechniken. Es werden gemeinsam die Haltungen spielerisch kennengelernt und jede Stunde wird ein besonderes Thema haben. Wir können nur so viel verraten: Euch werden vielen Tiere begegnen. Bitte tragt keine Strumpfhosen, da der Yogaunterricht barfuß stattfindet, um Verletzungen oder Stürze zu vermeiden.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
16.07.-30.07. 2024	Dienstag 16:00-16:45	TKH Lounge	Laura
PREISE:	MITGLIEDER: 5- €	GÄST*INNEN: 15,- €	EINHEITEN 3

KURSPROGRAMM 2024

Melde Dich schnell an!

HIER GEHT ES ZU UNSERER
KLUBB-HAUS APP



Yoga Kids 6–8 Jahre [Ferienspecial]

In diesem Kurs wird Kindern spielerisch Yoga nähergebracht. Dies umfasst sowohl die verschiedenen Haltungen (Asanas) als auch die Atemtechniken. Es werden gemeinsam die Haltungen spielerisch kennengelernt und jede Stunde wird ein besonderes Thema haben. Wir können nur so viel verraten: Euch werden vielen Tiere begegnen. Bitte tragt keine Strumpfhosen, da der Yogaunterricht barfuß stattfindet, um Verletzungen oder Stürze zu vermeiden.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
16.07.–30.07. 2024	Dienstag 16:45–17:30	TKH Lounge	Laura
PREISE:	MITGLIEDER: 5– €	GÄST*INNEN: 15,- €	EINHEITEN 3



Yoga Teens

Das Ziel des Kurses besteht darin, dir verschiedene „yogische Erfahrungen“ in einem Raum frei von Leistungsdruck, mit Gleichaltrigen in einer ähnlichen Lebensphase zu ermöglichen.

Pro Stunde lernst du jeweils ein Asana intensiver kennen, eingebettet in eine abgestimmte Yogapraxis, die deine Körperhaltung und Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule positiv beeinflussen.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
Termine folgen	Donnerstag 18:00–19:00	TKH KönigsKlubb	Liane
PREISE:	MITGLIEDER: 40– €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

Gerätturnen [Ferienspecial City]

Du bist Turnerin und möchtest während den Sommerferien aktiv bleiben? In diesem kompakten Ferienangebot wollen wir neue Elemente ausprobieren und dein Können etwas vertiefen. Das Kursangebot ist für Mädchen zwischen 7–16 Jahre geeignet. Vorkenntnisse im Turnen sind erforderlich.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
10.07.–19.07. 2024	Mittwoch 10:00–12:00 und Freitag 10:00–12:00	Turnhalle Sportzentrum City	Svenja
PREISE:	MITGLIEDER: Sparte Gerätturnen: 0,- € sonst 10,- €	GÄST*INNEN: 20,- €	EINHEITEN 4

Gerätturnen [Ferienspecial List]

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
08.07.–18.07. 2024	Montag 10:00–12:00 und Donnerstag 15:00–17:00	Kindersport- zentrum List Bunsenstrasse	Svenja
PREISE:	MITGLIEDER: Sparte Gerätturnen: 0,- € sonst 10,- €	GÄST*INNEN: 20,- €	EINHEITEN 4



LUCKYS SPIELZEIT

In unseren Turnhallen in der City (Maschstraße 16) und in der List (Bunsenstraße 1) erwarten alle Kinder von 0–10 Jahren einmal im Monat tolle Bewegungslandschaften mit vielen Elementen zum Springen, Klettern und Rutschen.

Außerdem steht jeder Termin unter einem neuen Motto, wie Tanz, Zirkus oder Ninja.

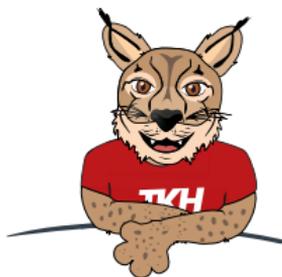
Eine Anmeldung ist nicht nötig und auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Die nächsten Termine: Immer 10:30–16:30 Uhr

So. 26.05. List

Sa. 15.06. City

Alle folgenden Termine und weitere Infos gibt es hier:



Kindergeburtstage im TKH:



Schon gewusst? An den Wochenenden kann man im TKH sogar Geburtstag feiern. Unsere Sporthallen in der Maschstraße und in der Bunsenstraße sowie unsere Gaststätte und das Außengelände in Kirchrode laden zum ausgiebigen Spielen und Toben mit Freund*innen ein. Immer mit dabei ist

ein*e Übungsleiter*in, welche je nach Wunsch mit euch Sport- und Teamspiele durchführt, eine abwechslungsreiche Geräte-landschaft oder das Riesentrampolin aufbaut. Auch Klettern, Kegeln und Tanzangebote sind möglich.

Alle Infos dazu gibt es auf unserer Homepage unter www.turn-klubb.de/kids/kindegeburtstag/ oder über diesen QR-Code:



FITNESS UND GESUNDHEIT



Functional Flow kompakt

Kraftvoll, Dynamisch, Fießend. Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden benötigt den Körper vielseitig zu bewegen. Functional Flow kombiniert Kraft-, Beweglichkeits- und Faszientraining. Die Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
10.07.-14.08. 2024	Mittwoch 18:00-19:00	Parkettsaal Sportzentrum City	Svenja
PREISE:	MITGLIEDER: Stu­diomit­glie­der 0,- € sonst: 10,- €	GÄST*INNEN: 50,- €	EINHEITEN 5

Selbstverteidigung für alle

In diesem Kurs erlernst du wichtige Elemente der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Aufmerksam sein, selbstbewusst auftreten, laut werden – du lernst Techniken kennen, um im Notfall eine*n Angreifer*in abwehren zu können, um flüchten zu können. Außerdem wird dir vermittelt, wie man einen Angreifer kampfunfähig machen kann – auch mit »unfairen« Mitteln. Wir bauen zum Teil auf dem ersten Kurs auf, aber auch Neueinsteiger*innen sind hier richtig.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
10.08.–28.09. 2024	Samstag 09:30–10:30	TKH Lounge	Sergii
PREISE:	MITGLIEDER: 20,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

Outdoor-Fitness

Unter Einbezug der natürlichen Umgebung und Gegebenheiten umfasst das Outdoor-Training vielfältige Mobilisations- und Dehnungsübungen sowie Zirkeltrainings und Laufeinheiten. Für Sportwiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
06.08.–24.09. 2024	Dienstag 17:30–18:30	TKH Wiese	Svenja
PREISE:	MITGLIEDER: 20,- €	GÄST*INNEN: 40,- €	EINHEITEN 8

Beachvolleyball

In unserem Beachvolleyballkurs lernst du wichtige Techniken und die besten Skills fürs Spiel. Je nach Spielniveau teilen wir Gruppen ein und werden üben aber auch viel gegeneinander spielen.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
22.07.–09.09. 2024	Montag 18:00–19:30	Beachvolleyballfelder 1 und 2	Vildan
PREISE:	MITGLIEDER: 20,- €	GÄST*INNEN: 60,- €	EINHEITEN 8



Indoor Cycling für Einsteiger*innen

Du möchtest das Indoor Cycling kennen lernen und unverbindlich reinschnuppern? Du möchtest erste Erfahrungen mit dem Bike sammeln? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs erfährst du, was Indoor Cycling ist und warum es sich perfekt als Ausdauer- / Konditionstraining eignet. Wir zeigen dir, wie das Bike funktioniert, welche Einstellungen und welche Fahrstile es gibt.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
09.08.-27.09. 2024	Freitag 20:00-21:00	TKH Studio, Saal 1	Simon
PREISE:	MITGLIEDER: Sparte Studio oder Indoor Cycling: 10,- € sonst 15,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

Faszien Sommerspecial

In dieser kurzen Sommerkursreihe stehen die Faszien ganz im Fokus. Egal ob als Einsteiger*in oder Fortgeschrittene*r, lerne und vertiefe dein Wissen sowie praktischen Bewegungserfahrungen, was Faszien eigentlich sind und wie sie deine Beweglichkeit sowie Funktionalität beeinflussen. In dem umfangreichen Faszientraining werden wir durch Mobilisieren, Schwingen, Stretching, und Massage mit Faszienball und -rolle die Faszien geschmeidig machen.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
08.07.-22.07. 2024	Montag 17:30-18:30	Ballettsaal Sportzentrum City	Svenja
PREISE:	MITGLIEDER: 7,50- €	GÄST*INNEN: 30,- €	EINHEITEN 3

KURSPROGRAMM 2024

Melde Dich schnell an!

**HIER GEHT ES ZU UNSERER
KLUBB-HAUS APP**



Sport Stacking

Entdecke die spannende Welt des Sport Stackings! Wir bieten dir die Möglichkeit, deine Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Koordination in einer unterhaltsamen und herausfordernden Umgebung zu verbessern.



Foto:
© Patrick Kern

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
17.05.– 14.06.2024	Freitag 15:00–16:00	Klubraum Sportzentrum City	Ines
PREISE:	MITGLIEDER: 15- €	GÄST*INNEN: 30,- €	EINHEITEN 5

DiscoFox für Einsteiger*innen

Vom Grundschrift bis zu tollen Figuren, hier im DiscoFox Kurs lernt ihr zusammen mit eurer*m Tanzpartner*in von Grund auf Disco-Fox zu tanzen. Wir starten mit den Basics und gelangen schnell zu den spaßigen Folgen. Mit eurem erlernten Können, wird in Zukunft jede Tanzfläche gestürmt.

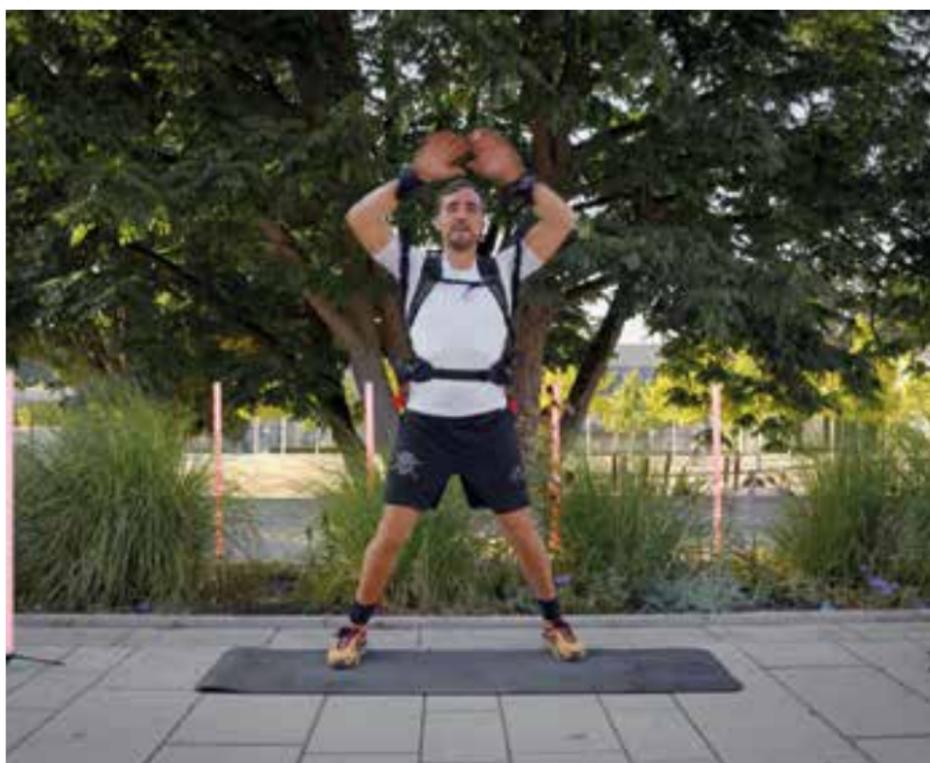
TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
05.08.–09.09. 2024	Montag 19:00–20:00	TKH Studio, Saal 1	Emily
PREISE:	MITGLIEDER: 60- €	GÄST*INNEN: 100,- €	EINHEITEN 6

Kyuuka Afro Dance Workout

Lerne mit uns neue Choreografien, die traditionelle afrikanische Tanzstile mit modernen Afro-inspirierten Bewegungen aus aller Welt verbinden. Wir tanzen zu Afrobeats, Amapiano, Bongo Flavour, Lingala und weiteren Genres. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
07.08.-25.09. 2024	Mittwoch 20:00-21:30	Parkettsaal Sportzentrum City	Frank
PREISE:	MITGLIEDER:	GÄST*INNEN:	EINHEITEN
	20- €	40,- €	8

EXOPEK



Musik. Kraft. Cardio. Ein ultimatives Trainingsprogramm für alle, die Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen und ihren ganzen Körper zu trainieren. In diesem einzigartigen Workout-Erlebnis trainierst du neben Kraft und Ausdauer deine Beweglichkeit, Mobilität und Widerstandsfähigkeit. Dank der Widerstandsbänder im bahnbrechenden EXOPEK verbinden wir auf eine einzigartige Weise Cardio und Dance Einheiten mit gezieltem Krafttraining. So stärkst du deine Muskulatur im gesamten Körper, einschließlich Rücken, Bauchmuskeln, Arme und Beine, hebst deine Kalorienverbrennung auf das nächste Level und stärkst dein Herz-Kreislauf-System nachhaltig. Dank unterschiedlich starker Widerstandsbänder ist unser funktionelles Konzept ganz individuell und effektiver als das Training mit dem eigenen Körpergewicht.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
15.05.–03.07. 2024	Mittwoch 18:00–19:00	Parkettsaal Sportzentrum City	Pascal
PREISE:	MITGLIEDER: 40,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
28.08.–02.10. 2024	Mittwoch 18:00–19:00	Parkettsaal Sportzentrum City	Pascal
PREISE:	MITGLIEDER: 30,- €	GÄST*INNEN: 60,- €	EINHEITEN 6

Stressreduktion und Entspannung durch Yin-Yoga

Du möchtest mal eine Auszeit nur für dich? Nehme dir für diesen Kurs Zeit, um durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining deinen Alltagsstress zu reduzieren.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
11.06.–30.07. 2024	Dienstag 19:00–20:00	TKH KönigsKlubb	Inken
PREISE:	MITGLIEDER: 40,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8



Yoga für Einsteiger*innen

Yoga ist eines der ältesten Praktiken der Welt. Es vereint Körper, Geist und Seele zu einer Einheit und wirkt sich positiv auf die Stressbewältigung aus. Darüber hinaus hilft Yoga dabei, Anspannungen zu lösen, den Körper gesund und fit zu halten und ihn mit neuer Energie wieder aufzuladen. Lerne mit diesem Einsteiger*innenkurs erste Yogaelemente und Flows kennen. Dieser Schnupperkurs ist im laufenden Sportangebot integriert.

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
16.05.–20.06. 2024	Donnerstag 12:00–13:00	TKH Lounge	Tina
PREISE:	MITGLIEDER: Sparte Yoga: 0–€ sonst 15,- €	GÄST*INNEN: 60,- €	EINHEITEN 6

TERMIN	TAG/ZEIT	ORT	TRAINER*IN
08.08.–26.09. 2024	Donnerstag 12:00–13:00	TKH Lounge	Tina
PREISE:	MITGLIEDER: Sparte Yoga: 0–€ sonst 20,- €	GÄST*INNEN: 80,- €	EINHEITEN 8



Online-Live-Sportprogramm

Mit dem Live-Sportprogramm des TKH kannst du auch von zu Hause aus oder anderer Orts aktiv bleiben. Komme live mit deinen TKH-Trainer*innen ins Schwitzen oder in eine wohlverdiente Entspannung. Wir bieten



über das ganze Jahr mehrere Stunden Live-Sportprogramm pro Woche an! Der Live-Sport ist ausschließlich für unsere aktiven Mitglieder über unsere App Klubb-Haus zugänglich

Tag der offenen Tür im KönigsKlubb



Im Herbst laden wir wieder alle Interessierten in unsere Räume in der Königstraße 9 ein. Neben der Möglichkeit kostenfreie Schnupperstunden unserer Kurse wie Bewegtes Baby, Mama-WORKOUT und Yoga in der Schwangerschaft mitzumachen sind auch wieder spannende Inhalte drumherum,

wie Tipps zum Thema Babytragen, geplant. Lerne in gemütlicher Atmosphäre unsere Räume, die Übungsleiter*innen und andere Interessierte kennen, teste unsere Angebote und lasse euch bei Fragen von uns beraten.

Alle Infos sowie den Veranstaltungstermin findet ihr zeitnah auf unserer Homepage und in unserer App *Klubb-Haus*.

Alle Kurse richten sich an Einsteiger*innen und Neugierige. In unseren acht-oder zehnwöchigen Kursen oder in den Workshops lernst du eine neue Sportart kennen oder alle wichtigen Hilfsmittel für dein eigenes Training. Unsere Mitglieder zahlen eine vergünstigte Kursgebühr. Gäst*innen können durch das Kursprogramm unverbindlich in den TKH reinschnuppern und sparen sich die Aufnahmegebühr bei Vereins-Eintritt direkt nach dem Kurs.

Alle Kurse bieten eine feste Gruppe und die Inhalte bauen aufeinander auf. So erhältst du maximalen Trainingserfolg und eine individuelle Betreuung durch unsere ausgebildeten Trainer*innen.

**Die Anmeldung erfolgt über unsere Klubb-Haus App:
app.turn-klubb.de**



oder
scanne den QR-Code

TURN-KLUBB ZU HANNOVER

Maschstraße 16
30169 Hannover

www.TURN-KLUBB.de

✉ info@turn-klubb.de

☎ 0511-70 03 50 50