

## Trainier mit uns...

- ...Ausdauer.
- ...Kraft.
- ...Koordination.
- ...Deine Fitness!

## Wir bieten Bewegung für Alle!

- egal welches Alter
- angepasst an Deine Ziele
- mit viel Spaß
- zusammen & miteinander

### Kontakt:

Bianca Merk  
Sportlehrerin & Physiotherapeutin  
Vereinsmanagerin  
Tel.: 0631 - 340 79 40  
Mail: gesund@tsg-kl.de

**TSG 1861 Kaiserslautern e. V.**  
Hermann-Löns-Str. 25  
67663 Kaiserslautern  
Tel.: 0631/28314  
Fax: 0631/28226  
Internet: [www.tsg-kl.de](http://www.tsg-kl.de)

Bewegt.  
Gesund.  
Spaß mit uns.

Herzlich Willkommen



in der Gesundheitsabteilung  
der TSG 1861 Kaiserslautern e.V.

## Herzlich Willkommen...

...bei uns.

### In der Gesundheitsabteilung der TSG Kaiserslautern.

Ob Singles oder Familie, alt oder jung und völlig unabhängig von Eurem Leistungsniveau...

Neben sportlichen Aktivitäten findet ihr bei uns Spaß, Geselligkeit und ein schönes Miteinander .

Unter dem Motto:



freuen wir uns auf Euch.

## Leistungsangebot

- gesundheitsorientiertes Training
- qualifizierte & engagierte Betreuung
- umfangreiches Trainingsangebot
- Reha-Sport
- Kinder- und Jugendtraining
- Nordic Walking
- Laufen
- gymnastisches Ergänzungstraining
- gemeinsame Aktivitäten abseits des Sportplatzes

## Mitgliedschaft

### Monatsbeiträge:

Erwachsene ab 18 Jahren	10,00 €
Jugendliche bis 18 Jahre	5,00 €
Schüler, Studenten ab 18 Jahre	5,00 €
Familienbeitrag (Ehepaar ohne/mit Kinder bis 18 Jahre)	16,00 €
Anschlussbeitrag (1 Elternteil mit Kind bis 18 Jahre)	13,00 €

## Trainingszeiten

Treffpunkt : Clubhaus TSG

<b>Kinder- und Jugendtraining,</b> Kondition & Koordination mit Spiel & Spaß (in Abhängigkeit von Wetter in Halle 2 oder Outdoor)	mittwochs 4-8 Jahre: 15:00 - 16:00 Uhr 9-14 Jahre: 16:00 - 17:00 Uhr montags (9-14 J.) 16:30 - 17:30 Uhr
<b>Balltraining für Kids</b> (4-8 Jahre)	freitags 14:30 - 15:30 Uhr
<b>walk- und laufergänzendes Wirbel- säulenttraining</b> zur Förderung von Gleichgewicht Stabilisation, Beweglichkeit & Koordination (Gymnastikhalle)	donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Lauftreff Erwachsene</b>	mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr
<b>Nordic Walking Treff</b>	dienstags 18:00 - 19:30 Uhr und freitags 9:00 - 10:30 Uhr
<hr/>	
<b>Bereich Reha:</b> <i>(nur auf ärztliche Verordnung!)</i>	
<b>pAVK/Diabetes Sportgruppe</b>	dienstags 17:00 - 18:00 Uhr
<b>pAVK/Diabetes Gruppe</b>	freitags 9:00 - 10:00 Uhr und alternativ 10:00 - 11:00 Uhr
<b>Herzsportgruppe</b>	mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr und alternativ 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Reha-Sport für Bewegungs- und Stütz- apparat</b> (Orthopädie) <i>-nur nach Rücksprache!-</i>	mittwochs 16:30 - 17:30 Uhr und freitags 11:00 - 12:00 Uhr