



Söflingen
1864

Sportkurse und Fitness-Studio

im Sportzentrum der TSG Söflingen

Harthauer Straße 99 · 89081 Ulm-Söflingen

www.tsg-soeflingen.de · fitness-studio@tsg-soeflingen.de



Alle Sportkurse sind
für Mitglieder und
Nichtmitglieder buchbar!

Deutsches Olympisches Sportkolleg ©



GEPRÜFT & EMPFOHLEN
VON DER DEUTSCHEN
SPORTKOMMISSION
DEUTSCHES OLYMPISCHES SPORTKOLLEG



Wochenplan

Tag / Uhrzeit	Kurs	Ort	Trainer/in
Montag			
09.00 - 10.00	deepWORK™	Studio 6	Nadine Mangold
10.00 - 11.00	bodyART®	Studio 6	Nadine Mangold
17.00 - 18.00	TRX®	Studio 3	Markus Hellmann
17.00 - 18.00	Weight Fit	Studio 6	Tanja Hellmann
17.00 - 18.00	Body Challenge	Studio 7	Marta Chmara
18.00 - 19.00	XCO® Shape	Studio 7	Tanja Geiger
18.00 - 19.00	Functional Expert Training	Sportopia-Halle	Konstantin Klejbaum
19.00 - 20.00	Body Styling	Studio 7	Tanja Geiger
19.00 - 20.00	Indoor Cycling	Studio 3	Patricia Kuster
20.00 - 21.00	Fighting Fit meets TRX®	Studio 2	Tanja Geiger
Dienstag			
09.00 - 10.00	Keep Fit	Sportopia-Halle	Markus Hellmann
17.15 - 18.00	TRX® Intervall	Studio 2	Tanja Hellmann
18.00 - 19.00	Sunset Yoga	Sportopia-Halle	Kathrin Maier
18.00 - 19.00	Strong Nation®	Studio 7	Evan Valdes
18.00 - 19.00	Functional Body	Studio 1	Tanja Hellmann
19.00 - 20.00	Athletic Boot Camp	Sportopia-Halle	Daniele Prudentino
19.00 - 20.00	deepWORK™	Studio 7	Remo Stefanic
19.00 - 20.00	Indoor Cycling	Studio 3	Marta Chmara
20.00 - 21.00	bodyART®	Studio 7	Remo Stefanic
20.00 - 21.00	Indoor Cycling*	Studio 3	Eric Thiam
Mittwoch			
07.30 - 08.30	Sunrise Yoga	Sportopia-Halle	Kathrin Maier
08.00 - 09.00	Core Stability	Studio 7	Tanja Geiger
09.00 - 10.00	Body Styling	Studio 7	Tanja Geiger
17.00 - 18.00	Body Challenge	Studio 7	Patricia Kuster
18.00 - 19.00	Body Styling	Studio 7	Tanja Hellmann
18.00 - 19.00	Power Yoga	Studio 2	Frederike Paiss
18.30 - 19.30	FunTone® Basic	Studio 1	Ramona Emmerich
19.00 - 20.00	dancit® MOVE	Studio 2	Alexandra Niedermayer
19.00 - 20.00	Indoor Cycling*	Studio 3	Gerhard Enderle
19.00 - 20.00	deepWORK™	Studio 7	Tanja Hellmann

Öffnungszeiten:

trainieren Sie bereits ab 7.00 Uhr!

Montag, Mittwoch und Freitag
07.00 bis 22.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag
08.00 bis 22.00 Uhr

Tag / Uhrzeit	Kurs	Ort	Trainer/in
Donnerstag			
09.00 - 10.00	Functional Body	Studio 7	Michaela Schropp
10.00 - 11.00	Pilates	Studio 7	Michaela Schropp
17.00 - 18.00	Best Ager Fit Mix	Studio 6	Nelli Enns
17.30 - 18.00	Bauch Spezial (30 min.)	Studio 7	Simone Kastler
18.00 - 19.00	Crossfit Workout	Studio 1	Larissa Wagner
18.00 - 19.00	Iron Power & more	Studio 6	Nelli Enns
18.00 - 19.00	Power Yoga	Studio 7	Simone Kastler
18.00 - 19.00	TRX®	Studio 2	Konstantin Klejbaum
19.00 - 20.00	Body Styling	Studio 7	Larissa Wagner
19.00 - 20.00	Step Choreo	Studio 1	Jessica Fuchs
19.00 - 20.00	Indoor Cycling	Studio 3	Gerhard Wies
20.00 - 21.00	Indoor Cycling*	Studio 3	Gerhard Wies
Freitag			
07.30 - 08.30	Pilates meets Yoga	Studio 1	Conny Neumann
09.00 - 10.00	TRX® Cross Fit	Studio 3	Marta Chmara
10.00 - 11.00	bodyART®	Studio 7	Nadine Mangold
17.00 - 18.00	Body Styling	Studio 2	Marie König
18.00 - 19.00	AMRAP Workout meets Core	Studio 2	Marie König
18.00 - 19.00	deepWORK™	Studio 7	Patricia Kuster
19.00 - 20.00	dancit® STARTER	Studio 1	Yvonne Albanese
19.00 - 20.00	bodyART®	Studio 7	Patricia Kuster
Samstag			
15.00 - 16.00	ZUMBA®	Studio 1	Evan Valdes
16.00 - 17.15	Fit Mix	Studio 7	Trainer Team
Sonntag			
09.00 - 10.00	Indoor Cycling*	Studio 3	Trainer Team
10.00 - 11.00	dancit® WORKOUT	Studio 1	Yvonne Albanese
10.00 - 11.15	Fit Mix	Studio 7	Trainer Team

* nur von Anfang Oktober bis Ende März

Wir bitten Sie aus hygienischen Gründen eine eigene Sportmatte zu den Kursen mitzubringen.

Sommer (vom 01.04. bis 30.09.)

Samstag
14.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag
09.00 bis 13.00 Uhr

Winter (vom 01.10. bis 31.03.)

Samstag
14.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag
09.00 bis 17.00 Uhr

AMRAP Workout meets Core

Das AMRAP (As Many Rounds/Repetitions As Possible) Workout ist ein einfaches, intensives und effizientes Konzept, welches dem gewohnten Trainingsablauf eine neue Dimension verleiht und eine perfekte Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining ist. Egal, ob als Anfänger oder Fortgeschrittener, hier kann jeder individuell nach seinem Leistungsniveau trainieren. In einer vorgegebenen Zeit werden mehrere Übungen nacheinander durchgeführt. Dabei wird eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen von jeder Übung absolviert, bevor es zur nächsten Übung übergeht.

Sobald alle Übungen durchgeführt wurden, startet die Runde von vorne. Abgerundet wird das AMRAP Workout durch ein Core Training für die zentrale Körperpartie und Körperstabilität mit abschließendem Mobility und Stretching Teil.

Athletic Boot Camp

Das Athletic Boot Camp ist ein hochintensives funktionelles Training, in dessen Fokus Teamarbeit und Spaß steht. Hier wird mit ausgefallenen Übungen und Trainingsvarianten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert.

Das Training ist so konzipiert, dass jeder, egal welcher Leistungsstufe, mit viel Spaß an seine Grenzen gehen kann.

Bauch Spezial (30min)

Bauch Spezial ist der Klassiker unseres Kursangebots und das aus gutem Grund: Eine gut trainierte Bauchmuskulatur sieht nicht nur schön aus - sie trägt vor allem auch maßgeblich zur Stabilisation der Wirbelsäule und des Rumpfes bei. Das Repertoire an Übungen für die Muskulatur der Körpermitte ist groß und die Motivation in der Gruppe

entsprechend hoch. Nicht zuletzt Dank unserer Trainer, die Sie während der 30-minütigen Einheiten fachlich versiert anleiten.

Best Ager Fit Mix

„Man ist immer nur so alt, wie man sich fühlt!“ An diesem Satz ist tatsächlich etwas Wahres dran. Auch wenn viele Menschen ab 50 körperliche Veränderungen bemerken, ist das noch lange kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Körperlichen Beschwerden kann man mit Sport ab 50 prima entgegensteuern.

bodyART®

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings.

Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Body Challenge

Sixpack und Co. sollen nicht mehr nur Wunschvorstellungen sein. Mit diesem Bewegungstraining, das Sie an Ihre Leistungsgrenze führt, werden breitgefächerte Übungen aus deepWORK™, TRX® Training, Power Yoga, mit und ohne Handgeräte „drill“-mäßig durchgeführt. Power, Schwitzen und Spaß haben ist die Devise!

Body Styling

In diesen Stunden werden mit verschiedenen Trainingsgeräten (Tubes, XCO®, Hanteln, Flexi-Bar, Pezziball, Aero-Step, etc.) neben Bauch-Beine-Po auch andere Muskelpartien geformt und gekräftigt.

Crossfit Workout

Crossfit Workout ist ein intensives, funktionelles Training welches für jedes Fitnesslevel geeignet ist. Das Crossfit Workout beginnt mit einem Warm Up Teil und einer Ganzkörperkräftigungseinheit. Darauf folgt das „Workout of the Day“ (WOD), bei welchem bestimmte Übungen mit und ohne Gewichte kombiniert werden. Der Kurs endet mit einem gemeinsamen Cool Down & Stretching Teil.

dancit®

dancit® by Christian Polanc vereint unterschiedliche Tanzstile und Musikrichtungen. Durch die Vielfalt und Kombination wird ein dynamisches und äußerst effektives Fitness-training erschaffen. Es werden schnelle und langsame Tänze so miteinander kombiniert, dass daraus ein optimales und abwechslungsreiches Ausdauertraining mit körperformendem Muskelaufbau entsteht. dancit® verbindet dabei Tanz und grundlegende Elemente aus Aerobic, Intervall und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Ausdauer, Körperstraffung und Koordination sowie einen hohen Kalorienverbrauch zu erzielen. dancit® wird in drei verschiedenen Leistungsstufen angeboten: dancit® STARTER, dancit® MOVE und dancit® WORKOUT!

deepWORK®

Einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller

Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Fighting Fit meets TRX®

Eine Kombination aus Selbstverteidigung, Box- und Kickbox-Training, sowie Karate. Diese verbunden mit Musik ergeben eine energiegeladene Ausdauerstunde. Fighting Fit heißt Schwitzen, Spaß haben und Powern.

Fit Mix

Lassen Sie sich überraschen! Dieser Kurs kann Elemente aus den Bereichen Aerobic, Step, Bodystyling, Hanteltraining und vieles mehr beinhalten.

Functional Body

Die perfekte Kombination aus Body Styling und Functional Workout. Die Elemente aus BBP, Step und TRX® runden das Konzept aus Kraftausdauertraining und Muskelaufbau ab. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Functional Expert Training

Das neue funktionelle Gruppen Training nach dem Zirkel Prinzip. Dabei werden Elemente von Hantel-, Kettlebell und Bodyweight-training zu einem dynamischen Zirkel verbunden. Ziel ist es, die Agilität und Kraft des ganzen Körpers, primär jedoch die der Körpermitte zu bewahren und zu fördern.

FunTone® Basic

Modern und effizient. Das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach - aber intensiv, ist es geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen.

Kursbeschreibungen

Indoor Cycling

Ein Herzkreislauftraining auf Indoorbikes mit Spaß und Musik in der Gruppe. Das Zusammenspiel aus Ausdauer, Kraft und Technik macht das Indoor Cycling so einzigartig.

Iron Power & more

Dieses Training mit Lang- und Kurzhanteln ist ein einfaches und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur, ohne dass Muskelpakete entstehen. Die Gewichte können individuell eingestellt werden, so dass jeder seinen optimalen Schwierigkeitsgrad finden kann. Das Training wird mit motivierender Musik durchgeführt. Es beinhaltet keine komplizierten Schrittkombinationen.

Dieser Kurs ist auch für Männer sehr gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Keep Fit

Das Prinzip dieses Kurses entspricht dem eines „Trimm - Dich Pfades“. Hier werden kleinere Laufeinheiten im Wechsel mit Ganzkörperkräftigungsübungen kombiniert. Dabei werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie verschiedene Hilfsmittel des Functional Trainings zum Einsatz kommen. Der Vorteil dieses Trainings ist, dass gleichzeitig mehrere Muskeln und Muskelgruppen zusammen beansprucht werden, wodurch die Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert wird.

Pilates

Ein sehr effizientes Stabilisationstraining der ruhigen und besonderen Art. Ihre Körperhaltung wird durch ein präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinative Bewegungsabläufe verbessert.

Pilates meets Yoga

Einfache und schwere Übungen (Asanas) für Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gelassenheit. Es werden Spannungen gelöst und Energie aufgebaut. Die korrekten Ausführungen ermöglichen eine gute Körperhaltung, dabei werden Muskeln gekräftigt und die Gelenke werden/bleiben beweglich. Verschiedene Atem- und Entspannungsübungen schaffen Wohlbefinden, Ruhe und Balance. Atmung, Konzentration und Bewegung sollen beim Yoga eine Einheit zwischen Körper, Geist und Seele schaffen. Am Wichtigsten ist die Entspannung, an dem Körper, Gedanken und Gefühle beteiligt sind. Folglich stellt sich die Harmonie ein, die das eigentliche Ziel von Yoga ist.

Power Yoga

Power Yoga ist eine moderne, sehr dynamische und intensive Form des Yoga. Der Körper ist kontinuierlich in Bewegung. Die Asanas (Körperübungen) werden choreographisch miteinander verbunden und bilden fließende Bewegungsabläufe, wobei die Positionen ineinander übergehen. Hauptaugenmerk liegt auf der Synchronisation von Atmung und Bewegung.

Step Choreo

Kurs für alle Neulinge in Step Choreo (keine Tanz-Erfahrung erforderlich!). Wir erarbeiten uns in jeder Session eine kleine Choreographie bestehend aus drei Teilen. Wenn du dich gerne zu Musik bewegst, ist dieses aerobe Cardio Training für dich genau richtig. Komm und Tanz mit!

Strong Nation™

Dieser Kurs ist ein revolutionäres, hochintensives Workout, der Dich an Deine Grenzen bringt. Die Musik ist eigens für die Workouts komponiert. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt und jede Bewegung hat ihre Entsprechung in den mitreißenden Beats. Werde eins mit der Musik und verausgabe Dich dabei.

Sunrise / Sunset Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte Übungspraxis, die aus körperlichen Übungen, Atemtechnik und Meditation besteht und den Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Zentrales Ziel von Yoga ist ein besseres Körpergefühl durch mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft zu erlangen. Gleichzeitig dient es dazu Stress und Anspannungen abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen.

TRX®

Die TSG Söflingen bietet dieses gezielte, effektive Personal Training an. Das TRX® Training ermöglicht ein komplettes Ganzkörper-Workout und verbessert die allgemeine als auch sportspezifische Leistungsfähigkeit. Dabei arbeitet man immer nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft.

Diese Kurse sind hochintensiv und erfordern eine genaue Korrektur, daher bieten wir TRX® als Suspension Training, Cross Fit und Intervall nur in Kleingruppen an.

- Unterstützung der Körperfettreduktion
- Stärkung des Herz-Kreislauf- und Immunsystems
- Aufbau und Stabilisierung der Rückenmuskulatur
- Straffung und Formung des ganzen Körpers

Weight Fit

Dieses Training mit Lang- und Kurzhanteln, Medizinbällen oder mit dem TRX® ist ein einfaches und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur, ohne dass Muskelpakete entstehen. Die Gewichte können individuell gewählt werden, so dass jeder seinen optimalen Schwierigkeitsgrad finden kann.

XCO® Shape

Training ist für jeden Anwender (m/w) geeignet, da es sehr schnell erlernbar ist und individuell dosiert werden kann. Durch die Hin- und Herbewegung der Schwungmasse im Inneren der XCO®-Trainer erhalten Sie sofort ein akustisches Feedback während Ihres Trainings!

**Ein Ort der Gemütlichkeit -
unser neues Fitness-Café!**



Stundenplan

	Montag		Dienstag			Mittwoch	
8.00						Sunrise Yoga 07.30 - 08.30	Core Stability
9.00	deepWORK®		Keep Fit			Body Styling	
10.00	bodyART®	TRX® 17.00 - 18.00					
17.00	Body Challenge	Weight Fit	TRX® Intervall 17.15 - 18.00			Power Yoga 18.00 - 19.00	Body Challenge
18.00	XCO® Shape*	Functional Expert Training	Sunset Yoga	Functional Body	Strong Nation™	FunTone® Basic 18.30 - 19.30	Body Styling
19.00	Body Styling	Indoor Cycling	deepWORK®	Athletic Boot Camp	Indoor Cycling	deepWORK®	Indoor Cycling*
20.00	Fighting Fit meets TRX®		bodyART®		Indoor Cycling*	dancit® MOVE 19.00 - 20.00	

Sportkurse: (für Mitglieder und Nichtmitglieder pro Monat)

	Mitglied	Nichtmitglied
1 Kurs pro Woche	17 €	34 €
2 und mehr Kurse	25 €	50 €

Kurse finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt.

Personal Training: (EMS-Training, Power Plate®)

Zehnerkarte	150 €
Power Plate®	55 €*

(* pro Monat und nur für Mitglieder der TSG Söflingen)

Fitness-Studio: (nur für Mitglieder pro Monat)

Erwachsene	28 €
ermäßigt (mit Nachweis)	23 €
Ehepaar	48 €

Aufnahmegebühr Fitness-Studio: (einmalig)

Mitglieder (Erwachsene)	26 €
Mitglieder ermäßigt	13 €

(nur mit Nachweis)

Immer aktuell und schnell informiert über News aus dem Sportkurssystem und Änderungen im Stundenplan auf unserer **Homepage** unter www.tsg-soeflingen.de, auf **Facebook** unter www.facebook.com/TSG1864/ und ganz aktuell auf unserer vereinseigenen **TSG-App** und der **TSG Söflingen MyWellness App**.

Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag
			Pilates meets Yoga 07.30 - 08.30			
Functional Body			TRX® Cross Fit			Indoor Cycling*
Pilates			bodyART®			dancit® WORKOUT 10.00 - 11.00
Best Ager Fit Mix	Bauch Spezial 17.30 - 18.00	Crossfit Workout 18.00 - 19.00	Body Styling		Fit Mix 16.00 - 17.15	Fit Mix 10.00 - 11.15
Power Yoga	TRX®	Iron Power & more	deepWORK®	AMRAP Workout meets Core		
Body Styling	Step Choreo	Indoor Cycling	dancit® STARTER	bodyART®		
		Indoor Cycling*				*nur von Anfang Oktober bis Ende März

Kombiangebot · Fitness-Studio und Kurse unbegrenzt: (nur für Mitglieder pro Monat)

Erwachsene	40 €
Ehepaar	70 €

Jahresmitgliedschaft:

Bei einer Jahresmitgliedschaft trainieren Sie 12 Monate, bezahlen aber nur 10 Monate.

Monatsmitgliedschaft:

Bei einer Monatsmitgliedschaft können maximal 2 Monate Ruhepause (nicht monatsübergreifend) eingelegt werden.

Sportkurse in den Ferien:

Für die Schulferien gilt ein gesonderter Sportkursplan. Dieser wird immer zeitnah auf der Homepage veröffentlicht. An Feiertagen finden keine Sportkurse statt, das Fitness-Studio hat geschlossen.

Zehnerkarten:

Fitness-Studio

Mitglieder	55 €
Mitglieder ermäßigt (nur mit Nachweis)	40 €
Nichtmitglieder	110 €

Kombiangebot

Mitglied	85 €
Nichtmitglied	110 €

Stand: 01.09.2021

JOGGING®

Brot & Brötchen



ICH BIN JOGGER AUS LEIDENSCHAFT

WEIL BANANEN NICHT NUR AUF BÄUMEN WACHSEN!

Kontakt

TSG Söflingen 1864 e.V.

Fitness-Studio
Harthäuser Straße 99
89081 Ulm

Telefon: 0731 / 93 666-27

Fax: 0731 / 93 666-23

E-Mail: fitness-studio@tsg-soeflingen.de

www.tsg-soeflingen.de

www.facebook.com/TSG1864

**Trainieren Sie in großen
und neuen Räumen!**



Offizieller
Gesundheitspartner
der **TSG**
Söflingen
1864

AOK

GESUNDNAH

Damit sich Ärzte noch besser um Sie kümmern.

Mit dem AOK-HausarztProgramm und dem AOK-FacharztProgramm bieten wir Ihnen beste Voraussetzungen für eine optimale medizinische Versorgung: Eine ausführlichere Beratung, eine ganzheitlich und individuell auf Sie abgestimmte Behandlung, kürzere Wartezeiten und vieles mehr. Näheres in jedem AOK-KundenCenter und unter aok.de/bw

Personal Training und Fitness-Studio



EMS Training (XBody™)

EMS (Elektromuskelstimulation) ist ein Ganzkörpertraining der neuen Art. Hierbei wird mittels Reizstrom, der kaum zu spüren ist, die Muskulatur stimuliert. Dies führt zu einer hoch intensiven Muskelkontraktion und somit zu einem schnellen Trainingserfolg innerhalb kürzester Zeit.

Es optimiert das Training, da das Krafttraining mit einer geringen Gelenkbelastung auf diese Weise fast auf die Gänze der Muskulatur wirkt und somit muskuläre Mängel und Dysbalancen wirksam ausgleicht.

Power Plate®

Das Geheimnis der Power Plate® liegt in ihrer Funktionsweise, denn Power Plate® heißt wörtlich übersetzt Kraft-Platte und bewirkt durch multidimensionale Beschleunigungen die individuell gewünschten Effekte.

Power Plate® aktiviert nicht nur die Tiefenmuskulatur, auch der Beckenboden und die gesamte Rumpfmuskulatur werden trainiert.

EMS und Power Plate®

Zehnerkarte 150 €

Power Plate®

Monatsvertrag 55 €

Maximal 3 Einheiten pro Woche möglich.

Um telefonische Voranmeldung unter

0731 / 93 666-27 wird gebeten.

Das Fitness-Studio bietet Ihnen neue und moderne Fitnessgeräte sowie qualifizierte Betreuung durch unser Fitness-Trainerteam. Sie werden über die verschiedenen Trainingsformen, Vertragsarten und Preise am Check-In informiert. Gerne können Sie einen Termin für ein kostenloses Probetraining vereinbaren, bei dem ein individuell, auf Ihre Wünsche und physischen Voraussetzungen, abgestimmter Trainingsplan erstellt wird.

TECHNOGYM

PRECOR

Mit neuen Geräten von TechnoGym® und PRECOR® (Ausdauergeräte, Fahrrad- oder Ruderergometer, Laufbänder und Crosstrainer) und einem umfangreichen Kurzhantel- und Functionalbereich sorgen wir in den Sparten Prävention, Rehabilitation und allgemeine Fitness für ein optimales Training. Wenden Sie sich ganz unverbindlich an unser Fitness-Team und vereinbaren Sie noch heute ein Probetraining unter der Telefonnummer: 0731 / 93 666-27.



*...digitale Trainingssteuerung
und Buchungsprogramm*

MYWELLNESS

- all Deine Aktivitäten in einer einzigen App
- verfolgen Sie Ihre Fitnessaktivitäten
- buche und verwalte Deine Kurse
- nehmen Sie an spannenden Herausforderungen teil
- verbinden Sie sich mit Ihren bevorzugten Gesundheits- und Fitness-Apps

Lade Dir die MYWELLNESS App herunter und starte noch heute mit dem Training.



MyWellness Programm und Biocircuit Zirkeltraining

Mit MyWellness können Sie alle Ihre Aktivitäten innerhalb sowie außerhalb des Fitness-Studios verfolgen.

Die MyWellness-App, in Verbindung mit unserem Trainerteam wird zu Ihren zuverlässigen Trainingspartnern und leitet Sie Schritt für Schritt an, bis Sie Ihr Trainingsziel erreicht haben.

Zudem bietet das **MyWellness** Programm viele weitere Vorteile:

- individuell zugeschnittene Trainingsprogramme.
- optimale Trainingsbetreuung durch das Trainerteam.
- eigene Trainingspläne und -fortschritte jederzeit über die **MyWellness-App** einsehbar.

- Videotutorials zu den Übungen.
- Sportkursbuchungen einfach von Zuhause und Unterwegs.
- Push Benachrichtigungen über wichtige Informationen bzgl. des Fitnessstudios oder beispielsweise freigegebenen Plätzen im Kurs.
- Nutzung unseres neuen „Biocircuit“ Zirkeltrainings.

Der „Biocircuit“ ermöglicht ein personalisiertes Training, wodurch Sie ihre Ziele innerhalb kürzester Zeit erreichen können. Das geführte Workout bietet eine ansprechende Trainingserfahrung, die keine Anpassungen oder Wartezeiten erfordert, da Übungen, die Arbeitsbelastung, das Arbeits-/Ruheverhältnis und Tempo definiert und in personalisierte Programme integriert werden.

Beitragsordnung Sportkurse / Fitness-Studio

Die Beitragsordnung der Sportkurse, Power Plate®, XBody™ und des Fitness-Studios:

1. Die Nutzung des Fitness-Studios setzt eine Mitgliedschaft im Hauptverein, bei der TSG Söflingen 1864 e.V., voraus.
2. Die Beitragsordnung regelt alle Einzelheiten über die Pflichten zur Entrichtung von Beiträgen an den Verein. Sie ist Bestandteil der Beitrittserklärung.
3. Die Beiträge ergeben sich aus der jeweils gültigen Vertragsart und richten sich nach der aktuellen Beitragsordnung.
4. Kündigungsfristen:
Jahresvertrag: 6 Wochen vor Vertragsverlängerung
Monatsvertrag: 6 Wochen auf Quartalsende
Kündigungen können grundsätzlich nur schriftlich erfolgen. Liegt bis zu den genannten Kündigungsfristen keine schriftliche Kündigung vor, verlängert sich der Vertrag automatisch.
5. Ruhepausen gelten nur für Monatsverträge. Es sind nur zwei volle Kalendermonate pro Jahr möglich.
6. Änderungen von Verträgen:
Monatsvertrag: Antrag muss bis zum 20. eines Monats vor dem nächsten Monat eingegangen sein.
Jahresvertrag: Antrag muss bis zum 20. eines Monats vor Vertragsverlängerung eingegangen sein.
Eintretende Änderungen in den Teilnehmerdaten, wie Änderung der Anschrift oder der Bankverbindung, sind umgehend der TSG Söflingen 1864 e.V. mitzuteilen. Beim Erreichen des 18. Lebensjahres kann eine Beitragsermäßigung im Fitness-Studio nur gewährleistet werden, wenn ein entsprechender Nachweis vorgelegt wird. Bei verspäteten Mitteilungen wird eine eventuelle Beitragsdifferenz nicht zurück vergütet. Die Beitragsreduzierung gilt für das jeweilige Geschäftsjahr. Zum Beginn des neuen Jahres ist jeweils die Beitragsermäßigung gegen Vorlage eines Nachweises erneut bis zum 15.01. zu beantragen.
7. Im Mitgliedergrundbeitrag ist eine Sportunfallversicherung des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) inbegriffen. Allerdings wird die Sportunfallversicherung nur im Zusammenhang mit einer gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung des Mitgliedes wirksam.
8. Die Zahlung der Beiträge erfolgt grundsätzlich durch Abbuchungsverfahren über EDV. Abbuchungen sind nur vom Girokonto möglich. Bei Überweisungen bitten wir Sie bei ihrer Bank einen Dauerauftrag in Höhe ihres Vertrags einzurichten.
9. Per Rechnung angeforderte Beiträge werden mit einem Be-

arbeitungszuschlag für Mehrkosten wie Porto und Verwaltung von 5 Euro belastet. Für zusätzliche Mahnungen werden die anfallenden Gebühren berechnet.

10. Bei Überweisung muss der fällige Betrag bis 1 Woche vor Vertragsbeginn auf dem Konto der TSG Söflingen 1864 e.V. eingegangen sein.

Vereinskonto (Sparkasse Ulm):

IBAN: DE72 6305 0000 0006 5066 94

SWIFT/BIC: SOLADES1ULM

11. Die TSG Söflingen 1864 e.V. übernimmt bei Verlust oder Beschädigung von Wertsachen keine Haftung. Ferner haftet der Verein nicht für selbstverschuldete Unfälle.
12. Die Mitgliedschaft bei der TSG Söflingen 1864 e.V. und dem Sportkurssystem sowie dem Fitness-Studio beinhalten zwei rechtlich selbstständige Verträge mit unterschiedlichen Kündigungsfristen.

13. Hiermit erteile ich die Einwilligung in die Datenverarbeitung einschließlich Veröffentlichung von Personenbildern im Zusammenhang mit dem Eintritt in den Verein. Ich willige ein, dass Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen und zur Präsentation von Mannschaften angefertigt und in folgenden Medien veröffentlicht werden dürfen: Homepage und App des Vereins, Facebook-Seite des Vereins, soziale Netzwerke, regionale Presseerzeugnisse, Vereinszeitschrift, Ergebnislisten. Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Öffentlichkeitsarbeit im Internet oder in sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und/oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden. Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt. Der Widerruf der Einwilligung muss in Textform (Brief oder per E-Mail) gegenüber dem Verein erfolgen. Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und/oder Videoaufzeichnungen im Internet kann durch die Turn- und Sportgemeinde (TSG) Söflingen 1864 e.V. nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert oder verändert haben könnten. Die Turn- und Sportgemeinde (TSG) Söflingen 1864 e.V. kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte wie z.B. für das Herunterladen von Fotos und/oder Videos und deren anschließender Nutzung und Veränderung.

Stand 01.09.2021

Anmeldung Sportkurse / Fitness-Studio

Turn- und Sportgemeinde (TSG) Söflingen 1864 e.V.

Harthäuser Straße 99 · 89081 Ulm

Telefon: **0731 / 93 666-0** · Fax: **0731 / 93 666-23**

E-Mail: **info@tsg-soefflingen.de**

www.tsg-soefflingen.de · www.facebook.com/TSG1864

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE 82 ZZZ 00000157961

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Sportkurssystem und/oder in das Fitness-Studio der TSG Söflingen 1864 e.V.. Ich erkenne die Vereinssatzung an und gebe die Einwilligung gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen geschützten Daten. Zudem erkenne ich die aktuelle Beitragsordnung des Hauptvereins an. Ebenso stimme ich den Nutzungsbestimmungen der TSG Söflingen zu.

Mitgliedschaft:

- Mitglied der TSG
 Nichtmitglied

Ermäßigung:

- Schüler, Student, Azubi, BFD, FSJ (über 18 Jahre)
 Behinderte
 Rentner
 Nachweis erbracht

Fitness-Studio

- Erwachsene
 Ehepaar
 10er Karte
 monatlich
 jährlich

Kombiangebot

- Erwachsene
 Ehepaar
 10er Karte
 monatlich
 jährlich

Sportkurse

- 1 Kurs/Woche
 2 und mehr Kurse/Woche
 monatlich
 jährlich

Power Plate®

- monatlich
 10er Karte

EMS/XBody™

- 10er Karte

Angaben zur Person / zum Zahlungspflichtigen:

Name

Vorname

Vor- und Nachname Mutter Vor- und Nachname Vater

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail Adresse

Eintrittsdatum

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r / Zahlungspflichtige/r

Hinweise:

Die Angaben der IBAN und BIC/SWIFT-Nummern sind zwingend erforderlich. Eine Rückgabe des Lastschriftmandats an die TSG Söflingen 1864 e.V. ist nur im Original, nicht jedoch als Fax oder E-Mail zulässig. Es kann nur ein Lastschriftmandat bzw. eine Kontoverbindung hinterlegt werden. Abbuchungen von einem Sparbuch sind nicht möglich.

Ich ermächtige/wir ermächtigen die TSG Söflingen 1864 e.V. Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die TSG Söflingen 1864 e.V. auf mein/unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen.

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Zahlungen:

(bitte ankreuzen)

- Gebühren Fitness-Studio Gebühren Sportkurse
 Gebühren Power Plate® / XBody™
 Einwilligung zur Aufbewahrung des persönlichen Trainingsplans in einem öffentlich zugänglichen Schrank im Fitness-Studio.

Unterschrift für die Aufbewahrung des Trainingsplans

Angaben zum Kontoinhaber:

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Geburtsdatum Telefon

DE

IBAN

BIC / SWIFT

Ort Datum

Unterschrift Kontoinhaber/in



DIE SPORTWELT APP DER TSG SÖFLINGEN

alle Informationen und News schnell und zuverlässig auf Ihr Handy



... wo Sport Spaß macht!

**JOGGING[®]
Brot**



teva

SWU

TSG Soeflingen 1864 e.V.
Geschäftsstelle · Harthäuser Str. 99 · 89081 Ulm
Telefon 0731 / 93 666-0 · Telefax 0731 / 93 666-23
info@tsg-soeflingen.de · www.tsg-soeflingen.de

f **TSG1864**
www.facebook.com/TSG1864