



Sportangebot

der Abteilung
Turnen und Fitness
des Turnverein Vaihingen e.V.

2020



Unsere Abteilungsleitung

Abteilungsleiter

Patrick Houis, Tel. 07042 17032
E-Mail: turnen@tv-vaihingen.de

Kassiererin

Trude Mesinger, Tel. 07042 15171
E-Mail: turnkasse@tv-vaihingen.de

Unsere Spartenleitung

Sparte Kinder-, Jugend- und Gerätturnen

Bianca Herzog, Tel. 07042 370569
E-Mail: kinderturnen@tv-vaihingen.de

Sparte Fitness Frauen

Sabine Harms, Tel. 07042 12662
E-Mail: fitnessfrauen@tv-vaihingen.de

Sparte Fitness Männer

Andreas Müller
E-Mail: fitnessmaenner@tv-vaihingen.de

Sparte Gesundheitssport (Kurse)

Annette Beck, Tel. 07042 13479
E-Mail: gesundheitssport@tv-vaihingen.de
Die Kursbeiträge können Sie dem Kursprogramm auf www.tv-vaihingen.de entnehmen.



Sparte Sportabzeichen

Sonja Faltum, Tel. 07042 14029
E-Mail: sportabzeichen@tv-vaihingen.de

Gerne können Sie unsere Angebote zu einem unverbindlichen Probetraining besuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Angebote für Kinder und Jugendliche

1 Freitag
9.15 - 10.15 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Kleine Strolche (ab 1,5 Jahre, Kurs)

Trainerin: Gabi Goldmann
Tel. 07042 92823
Spiel und Spaß mit Musik bei ersten Bewegungen an den Sportgeräten.

2 Montag
15.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag
15.30 - 16.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Eltern-Kind-Turnen (ab 2,5 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog
Tel. 07042 370569
Trainerin: Nicole Sartorius
Gemeinsam mit Mama oder Papa bei kleinen Spielen turnen und toben und dabei die koordinativen Fähigkeiten schulen.

3 Montag
16.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag
16.30 - 17.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Kinderturnen (ab 4 Jahren)

Kontakt: Bianca Herzog
Mail: kinderturnen@tv-vaihingen.de
Tel. 07042 370569
Trainer (Mo): Carolina Kern
Trainerin (Do): Claudia Mauch
Mail: mauchclaudia@yahoo.de
Erste Erfahrungen an Großgeräten sammeln und bei Musik Koordination und Kondition verbessern.

4 Montag
17.00 - 18.00 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Vorschulturnen (5/6 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog
Mail: kinderturnen@tv-vaihingen.de
Tel. 07042 370569
Trainerin: Carolina Kern
Klettern, hangeln, balancieren, schwingen und rollen an Großgeräten und Gerätelandschaften.

Angebote für Kinder und Jugendliche

5

Mittwoch
17.00 - 18.00 Uhr
F-Jugend
(7 Jahre)
FAG
Sporthalle
17.15 - 18.30 Uhr
E-Jugend
(8/9 Jahre)
123-Halle

Mädchenturnen (ab 7 Jahre)

Trainerinnen F-Jugend:
Franziska Herb & Carolina Kern
Tel. 07042 98823
Trainerinnen E-Jugend:
Peggy Zink
Tel. 07042 960740
Gabi Goldmann
Tel. 07042 92823
Spielerische Übungen an den vier Hauptgeräten Reck, Balken, Sprung und Boden. Außerdem wird die Bewegungsvielfalt ausgetestet und einzelne Turnelemente eingeübt.

6

Donnerstag
17.30 - 18.30 Uhr
(E/F-Jugend)
Waldorfschule
Sporthalle
Freitag
17.30 - 18.30 Uhr
(D-Jugend)
123-Halle

Jungenturnen (ab 7 Jahre)

Trainerin E/F-Jugend (7-9 Jahre):
Claudia Mauch
Mail: mauchclaudia@yahoo.de
Trainerin D-Jugend (ab 10 Jahre):
Jasmin Dorsch
Mail: tv.jasmindorsch@gmail.com
Kennenlernen erster turnerischer Elemente an den vier Hauptgeräten – Reck, Sprung, Boden, Balken/Bank.

7

Dienstag
17.00 - 18.30 Uhr
E-Jugend
(8/9 Jahre)
123-Halle
Dienstag
17.00 - 18.30 Uhr
D-Jugend
(10/11 Jahre)
123-Halle

Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)

Trainerin E-Jugend:
Silke Supper
Tel. 07042 32016
Trainerin D-Jugend:
Bianca Herzog, Alexa Stübbe
Tel. 07042 370569
Gezieltes Turnen an den Geräten mit Wettkampfteilnahme. Erlernen und festigen der weiterführenden Turnelementen.

8

Freitag
17.00 - 18.30 Uhr
123-Halle

Jump & Fun (ab 10 Jahre)

Trainerin: Bianca Herzog
Tel. 07042 370569
Mädchen und Jungs fliegen, springen und hüpfen auf der Airtrack-Bahn und haben dabei Action und Spaß.

9

NEU!

Donnerstag
17.30 - 18.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Showtanz (ab 10 Jahre)

Trainerin: Susanne Hartmann
Tel. 0157 30160745
Wir tanzen in der Gruppe zu angesagter Musik Hip-Hop, lateinamerikanische Tänze, Videoclip-Dancing, Jazz und Zumba.

10

Dienstag
18.30 - 20.00 Uhr
123-Halle

Turnen C/B/A-Jugend (ab 12 Jahre)

Trainerinnen: Alina Gräber
Tel. 0152 29581190
Bianca Herzog
Tel. 07042 370569
Erlernen und Festigen von Turnelementen an den Geräten. Miteinander Wettkämpfe erleben.

11

Freitag
18.30 - 20.00 Uhr
123-Halle

Turnen & Air Track (ab 13 Jahre)

Trainerin: Jasmin Dorsch
Mail: tv.jasmindorsch@gmail.com
Turnerische Fertigkeiten werden an den Großgeräten sowie auf der Air Track erlernt und gefestigt, wobei der Wettkampfgedanke im Hintergrund steht.

Angebote für Kinder und Jugendliche



Dienstag
20.30 - 22.00 Uhr
FAG
Sporthalle

Parkour (ab 13 Jahre)

Trainer: Patrick Steiner und Marcel Wurm

Kontakt: Bianca Herzog
Tel. 07042 370569

Die Kunst der effizienten Fortbewegung über Hindernisse, Bewegungsfluss und Körperkontrolle stehen im Vordergrund.



Montag
19.15 - 20.15 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Bodyworkout (Kurs)

Trainerin Petra Müller
Tel. 07042 940880
Abwechslungsreich und mit Einsatz von Handgeräten werden alle Muskeln trainiert.

Angebote für Frauen und Männer



Mai - September
Montag
18.00 - 20.00
Sportplatz
„Am Egelsee“

Sportabzeichen

Prüfer: Sonja Faltum
Tel. 07042 14029

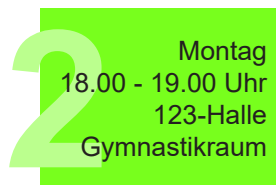
Testen Sie Ihre Fitness beim Sprinten, Weitspringen, Werfen, Langlaufen oder Schwimmen und haben Sie dabei Spaß mit Gleichgesinnten.



Montag
20.30 - 21.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Fit und Fun für Frau und Mann

Trainerin: Petra Müller und Susanne Merz
Tel. 07042 940880
Das Fitnessstraining das Spaß macht und das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Weise stärkt.

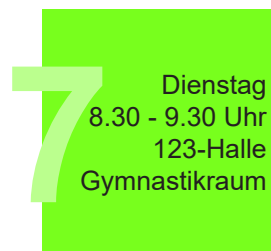


Montag
18.00 - 19.00 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

TaiChi / QiGong für Anfänger

Trainer: Kwok Wah Chan
Tel. 07042 7700936

Fließende Bewegungen mit Elementen aus Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und TCM.



Dienstag
8.30 - 9.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Fit in den Tag (Kurs)

Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Vielseitiges effektives Fitnessstraining in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

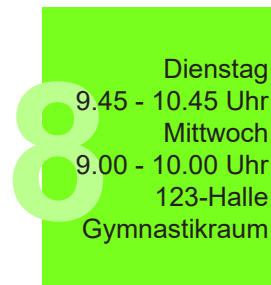


Montag
18.30 - 19.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Rückenfit (Kurs)

Trainer: Sabine Mahler
Tel. 07042 6913

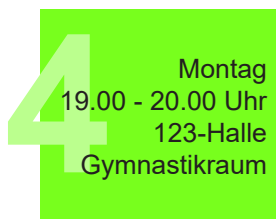
Verspannungen werden gelöst und die Rumpfmuskulatur gekräftigt.



Dienstag
9.45 - 10.45 Uhr
Mittwoch
9.00 - 10.00 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Fünf Esslinger (Kurs)

Trainerinnen: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Susanne Merz
Tel. 07042 16256
Spezielle Übungen für Senioren zum Erhalt von Mobilität und Beweglichkeit.



Montag
19.00 - 20.00 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

TaiChi / QiGong für Fortgeschrittene

Trainer: Kwok Wah Chan
Tel. 07042 7700936

Fließende Bewegungen mit Elementen aus Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und TCM.

Angebote für Frauen und Männer

9

Dienstag
18.00 - 19.00 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Yoga für Einsteiger (Kurs)

Trainerin: Claudia Schlegel
Mail: claudia.schlegel@gmx.de
Fit und entspannt in den
Abend gehen.

10

Dienstag
19.00 - 20.00 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Body-Style (Kurs)

Trainerin: Silke Supper
Tel. 07042 32016
Bei fetziger Musik werden
Bauch, Beine, Po und Rücken
trainiert.

11

Mittwoch
10.15 - 11.15 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Fit bis ins hohe Alter

Trainerin: Susanne Merz
Tel. 07042 16256
Spezielle Übungen für
Senioren zum Erhalt von
Mobilität und Beweglichkeit.

12

Mittwoch
17.45 - 18.45 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Fit und Gesund - 60 plus (Kurs)

Trainerin: Susanne Merz
Tel. 07042 16256
Ein sanftes Gelenkschonendes
Bewegungsprogramm.

13

Mittwoch
18.00 - 19.00 Uhr
FAG
Sporthalle

Functional Intervall Training (Kurs)

Trainerin: Silke Supper
Tel. 07042 32016
Ein intensives Intervall-
Training das Ausdauer-
und Muskeltraining
kombiniert - zum Auspowern!

14

Mittwoch
ab 18.30 Uhr
Samstag
ab 16.00 Uhr
Parkplatz
Stromberg-Gymn.

Nordic Walking Treff

Kontakt: Claudia Schlegel
bis 18.00 Uhr:
Tel. 0711 258585880
ab 18.00 Uhr:
Tel. 07042 2890206
Mail: nordicsports@gmx.de
Nordic Walking im Freien für
Einsteiger und Fortgeschritte-
ne. Stöcke werden leihweise
gestellt. Um Anmeldung wird
gebeten.
Eine Kooperation mit der
Nordic Sports Vereinigung e.V.

NEU!

15

Mittwoch
19.30 - 20.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Latin dance

Trainerin: Susanne Hartmann
Tel. 0157 30160745
Latin dance ist ein Mix aus
einem Tanz- und Fitness-Pro-
gramm mit südamerikanischer
und internationaler Musik und
Tanzstilen.

16

Donnerstag
8.30 - 9.30 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Pilates & Faszien (Kurs)

Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Körperwahrnehmung und
Haltung werden verbessert,
der Körper wird fühlbar und
sichtbar gestrafft.

17

Donnerstag
16.15 - 17.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Aktiv und bewegt für Senioren (Kurs)

Trainerin: Heidi Arndt
Tel. 07042 13272
Regelmäßige Bewegung erhält
und steigert die körperliche
Leistungsfähigkeit, Gesundheit
und Mobilität.

Angebote für Frauen und Männer



Donnerstag
20.15 - 21.15 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Dance Fitness

Trainerin: Birgit Wawers
Tel. 0163 3544914
Ein dynamisches Dance Fitness Workout, trainiert den ganzen Körper und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung.

Angebote für Männer



Dienstag
19.00 - 20.30 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

Jedermänner 2 (ab 60 Jahre)

Trainer: Kurt Haubennestel
Tel. 07042 5268
Trainiert wird Ausdauer, Kraft und Koordination bei flotter Musik. Den Abschluss bildet ein Prellballspiel.



Mittwoch
19.30 - 21.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Prellball / Volleyball (40-65 Jahre)

Trainer: Walter Burgmaier
Tel. 07042 17579
Nach einem gründlichen Aufwärmtraining lassen wir den Ball „laufen“.



Freitag
20.00 - 22.00 Uhr
FAG
Sporthalle

Jedermänner 1 (ab 25 Jahre)

Trainer: Hans Hohl
Tel. 07042 15565,
Trainer: Sami Zeibeq
Tel. 07042 16468
Trainiert wird Ausdauer, Kraft und Koordination unterlegt mit heißen Beats. Zum Abschluss wird mit vollem Einsatz Volleyball gespielt.

Angebote für Frauen



Montag
18.00 - 19.00 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

Gesundheitsorientierte Gymnastik

Trainerin: Marianne Jantzen
Tel. 07042 15106
Zur Stabilisierung und Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit.



Montag
19.30 - 20.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Frauen Fitness 55+

Trainerin: Heidi Arndt
Tel. 07042 13272
Schwerpunkte sind Stabilisations- & Koordinationstraining, Mobilisation und Dehnung.



Dienstag
19.30 - 20.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Fitmix für Frauen

Trainerin Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Ein buntes Trainingsprogramm für alle Muskelgruppen mit und ohne Trainingsgeräte.



Mittwoch
19.00 - 20.00 Uhr
FAG
Sporthalle

Fitmix and more...

Trainerin: Susanne Merz
Tel. 07042 16256
Bei motivierender Musik wird die Muskulatur von Rücken, Bauch, Beine und Po gezielt gekräftigt und gedehnt.



Mittwoch
19.30 - 20.30 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Fit & Fun

Trainerin: Petra Müller
Tel. 07042 940880
Mit Spaß werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit abwechslungsreich trainiert.



Freitag
18.00 - 19.30 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Fitness und Entspannung

Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Aerobic-Programm mit und ohne Step das den Kreislauf in Schwung bringt und die Muskulatur stärkt. Stretching und Entspannung sorgen für ein harmonisches Sporterlebnis.

Turnverein Vaihingen/Enz 1861 e.V.
Abteilung Turnen und Fitness
Walter-de-Pay-Str. 28
71665 Vaihingen

Tel. 07042 940783
buero@tv-vaihingen.de
www.tv-vaihingen.de

