



Sportangebot

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

2022



Unsere Abteilungsleitung

Abteilungsleiter

Patrick Houis, Tel. 07042 17032

E-Mail: turnen@tv-vaihingen.de

stellvertretender Abteilungsleiter

Cornelius Eisemann, Tel. 07042 12213

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 - 10.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Kleine Strolche

(ab 1,5 Jahre)

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 (Mo): Bianca Herzog

Trainerin (Do): Inga Wagner

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): Bianca Herzog

Trainerin (Do): Claudia Mauch

Mail: mauchclaudia@yahoo.de

Erste Erfahrungen an Großgeräten sammeln und bei Musik Koordination und Kondition verbessern.

4

Donnerstag
17.30 - 18.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Vorschulturnen

(5/6 Jahre)

Trainerin: Claudia Mauch

Mail: mauchclaudia@yahoo.de

Klettern, hangeln, balancieren, schwingen und rollen an Großgeräten und Gerätelandschaften.

Angebote für Kinder und Jugendliche

5

Mittwoch
17.00 - 18.00 Uhr
F-Jugend
(6/7 Jahre)
FAG
Sporthalle
17.15 - 18.30 Uhr
E-Jugend
(8/9 Jahre)
123-Halle

Mädchenturnen (ab 6 Jahre)

Trainerin F-Jugend:
Franziska Herb
Tel. 0151 14359763
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

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

Jungenturnen (ab 7 Jahre)

Trainer: Niklas Betz
Kontakt: Bianca Herzog
Tel. 07042 370569
Kennenlernen erster turnerischer Elemente an den vier Hauptgeräten – Reck, Sprung, Boden, Balken/Bank.

7

Dienstag
17.00 - 18.30 Uhr
E/D-Jugend
123-Halle

Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)

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

9

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)

Trainerin: 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)

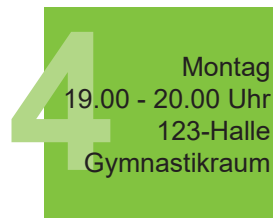
Trainerin: Bianca Herzog
Tel. 07042 370569
Turnerische Fertigkeiten werden an den Großgeräten sowie auf der Air Track erlernt und gefestigt, wobei der Wettkampfgedanke im Hintergrund steht.

Angebote für Kinder und Jugendliche



Parkour (ab 13 Jahre)

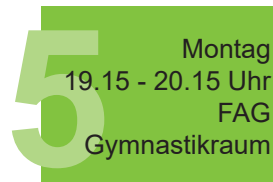
Trainer: Patrick Steiner und Marcel Wurm
Kontakt: Bianca Herzog
Tel. 07042 370569
Die Kunst der effizienten Fortbewegung über Hindernisse, Bewegungsfluss und Körperkontrolle stehen im Vordergrund.



Montag
19.00 - 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.



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

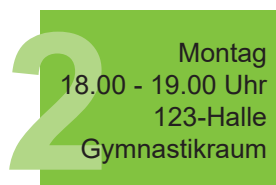
Prüfer: Sonja Faltum
Tel. 07042 14029
Testen Sie Ihre Fitness beim Sprinten, Weitspringen, Werfen, Langlaufen oder Schwimmen und haben Sie dabei Spaß mit Gleichgesinnten.



Montag
20.30 - 21.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Fit und Fun für Frau und Mann

Trainerin: Petra Müller
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)

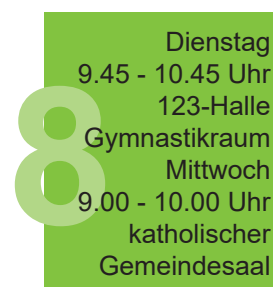
Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Vielseitiges effektives Fitnessstraining in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



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
123-Halle
Gymnastikraum
Mittwoch
9.00 - 10.00 Uhr
katholischer
Gemeindesaal

Fünf Esslinger (Kurs)

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

Angebote für Frauen und Männer

9

Dienstag
19.00 - 20.00 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Body-Style (Kurs)

Trainerin: Petra Müller
Tel. 07042 940880
Bei fetziger Musik werden
Bauch, Beine, Po und Rücken
trainiert.

10

Mittwoch
10.15 - 11.15 Uhr
katholischer
Gemeindesaal

Fit bis ins hohe Alter

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

11

Mittwoch
17.45 - 18.45 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Fit und Gesund - 60 plus (Kurs)

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

12

Mittwoch
18.00 - 19.00 Uhr
FAG
Sporthalle

Functional Intervall Training (Kurs)

Trainerin: Petra Müller
Tel. 07042 940880
Ein intensives Intervall-
Training das Ausdauer-
und Muskeltraining
kombiniert - zum Auspowern!

13

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.

14

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.

15

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.

16

Donnerstag
16.30 - 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
Stadthalle
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: Rüdiger Jautelat
Tel. 0160 7029328
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
17.00 - 18.00 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

Gesundheitsorientierte Gymnastik 60+

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



Montag
19.30 - 20.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Frauen Fitness 55+

Trainerin: Heidi Arndt
Tel. 07042 13272
Ganzkörpergymnastik für eine stabile Mitte, Erhalt der Beweglichkeit und Spaß an der gemeinsamen Aktivität.



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
Sporthalle

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.¹¹

Turnverein Vaihingen/Enz 1861 e.V.
Abteilung Turnen und Fitness
Am Wolfsberg 108
71665 Vaihingen

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

