



# Sportangebot

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

## 2023



## Unsere Abteilungsleitung

### Abteilungsleiter

Patrick Houis, Tel. 07042 17032

E-Mail: [turnen@tv-vaihingen.de](mailto:turnen@tv-vaihingen.de)

### stellvertretender Abteilungsleiter

Cornelius Eisemann, Tel. 07042 12213

E-Mail: [turnen@tv-vaihingen.de](mailto:turnen@tv-vaihingen.de)

### Kassiererin

Trude Mesinger, Tel. 07042 15171

E-Mail: [turnkasse@tv-vaihingen.de](mailto:turnkasse@tv-vaihingen.de)

## Unsere Spartenleitung

### Sparte Kinder-, Jugend- und Gerätturnen

Bianca Herzog, Tel. 07042 370569

E-Mail: [kinderturnen@tv-vaihingen.de](mailto:kinderturnen@tv-vaihingen.de)

### Sparte Fitness Frauen

Sabine Harms, Tel. 07042 12662

E-Mail: [fitnessfrauen@tv-vaihingen.de](mailto:fitnessfrauen@tv-vaihingen.de)

### Sparte Fitness Männer

Dirk Sommerfeld

E-Mail: [fitnessmaenner@tv-vaihingen.de](mailto:fitnessmaenner@tv-vaihingen.de)



### Sparte Gesundheitssport (Kurse)

Annette Beck, Tel. 07042 13479

E-Mail: [gesundheitssport@tv-vaihingen.de](mailto:gesundheitssport@tv-vaihingen.de)

Die Kursbeiträge können Sie dem Kursprogramm auf [www.tv-vaihingen.de](http://www.tv-vaihingen.de) entnehmen.

### Sparte Sportabzeichen

Sonja Faltum, Tel. 07042 14029

E-Mail: [sportabzeichen@tv-vaihingen.de](mailto: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  
10.30 - 12.00 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](mailto:kinderturnen@tv-vaihingen.de)

Tel. 07042 370569

Trainer (Mo): Bianca Herzog

Trainerin (Do): Claudia Mauch

Mail: [mauchclaudia@yahoo.de](mailto: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](mailto: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  
17.00 - 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  
17.00 - 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  
Kaltensteinhalle  
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

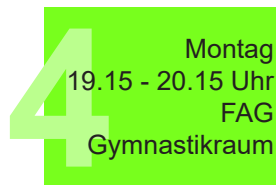


### Parkour (ab 13 Jahre)

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  
19.15 - 20.15 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

### Bodyworkout (Kurs)

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



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.

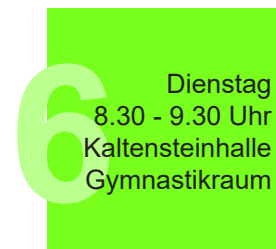
## Angebote für Frauen und Männer



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.



Dienstag  
8.30 - 9.30 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

### Fit in den Tag (Kurs)

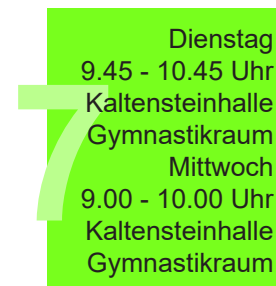
Trainerin: Ulrike Rößler  
Tel. 07042 15169  
Vielseitiges effektives Fitnessstraining in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



Montag  
18.30 - 19.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

### Rückenfit (Kurs)

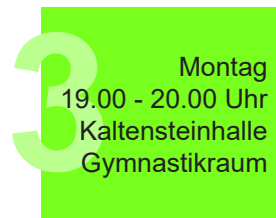
Trainer: Sabine Mahler  
Tel. 07042 6913  
Verspannungen werden gelöst und die Rumpfmuskulatur gekräftigt.



Dienstag  
9.45 - 10.45 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum  
Mittwoch  
9.00 - 10.00 Uhr  
Kaltensteinhalle  
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  
Kaltensteinhalle  
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.



Dienstag  
19.00 - 20.00 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

### Body-Style (Kurs)

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

## Angebote für Frauen und Männer

**9** Mittwoch  
10.15 - 11.15 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

**Fit bis ins hohe Alter**  
Trainerin: Susanne Merz  
Tel. 07042 16256  
Spezielle Übungen für  
Senioren zum Erhalt von  
Mobilität und Beweglichkeit.

**10** Mittwoch  
17.45 - 18.45 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

**Fit und Gesund - 60 plus  
(Kurs)**  
Trainerin: Susanne Merz  
Tel. 07042 16256  
Ein sanftes gelenkschonendes  
Bewegungsprogramm.

**11** 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!

**12** 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.

**13** Mittwoch  
19.00 - 20.00 Uhr  
Kaltensteinhalle  
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.

**14** 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.

**15** Donnerstag  
16.30 - 17.30 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

**Aktiv und bewegt für  
Senioren (Kurs)**  
Trainerin: Heidi Arndt  
Tel. 07042 13272  
Regelmäßige Bewegung erhält  
und steigert die körperliche  
Leistungsfähigkeit, Gesundheit  
und Mobilität.

**16** 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

**1**  
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.

**2**  
Mittwoch  
19.30 - 21.30 Uhr  
Waldorfschule  
Sporthalle

**Prellball / Volleyball  
(40-65 Jahre)**  
Trainer: Walter Burgmaier  
Tel. 07042 17579  
Nach einem gründlichen Auf-  
wärmtraining lassen wir den  
Ball „laufen“.

**3**  
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 Volley-  
ball gespielt.

## Angebote für Frauen

**1**  
Montag  
17.00 - 18.00 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

**Gesundheitsorientierte  
Gymnastik 60+**  
Trainerin: Marianne Jantzen  
Tel. 07042 15106  
Zur Stabilisierung & Stärkung der  
körperlichen Leistungsfähigkeit.

**2**  
Montag  
19.30 - 20.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

**Frauen Fitness 55+**  
Trainerin: Heidi Arndt  
Tel. 07042 13272  
Ganzkörpergymnastik für eine  
stabile Mitte, Erhalt der Be-  
weglichkeit und Spaß an der  
gemeinsamen Aktivität.

**3**  
Dienstag  
19.00 - 20.00 Uhr  
FAG  
Sporthalle

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

**4**  
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.

**5**  
Mittwoch  
19.00 - 20.00 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

**Fit & Fun**  
Trainerin: Petra Müller  
Tel. 07042 940880  
Mit Spaß werden Ausdauer,  
Kraft und Beweglichkeit ab-  
wechslungsreich trainiert.

**6**  
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 Mus-  
kulatur stärkt. Stretching und  
Entspannung sorgen für ein  
harmonisches Sporterlebnis.<sup>11</sup>

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

Tel. 07042 940783  
[buero@tv-vaihingen.de](mailto:buero@tv-vaihingen.de)  
[www.tv-vaihingen.de](http://www.tv-vaihingen.de)

