



Sportangebot

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

2024

Version 2.0



Unsere Abteilungsleitung

Abteilungsleiter

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

stellvertretender Abteilungsleiter

Carsten Funk, Tel. 07042 812725
E-Mail: turnen@tv-vaihingen.de

Kassiererin

Trude Mesinger, Tel. 07042 1200035
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

Dirk Sommerfeld
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

Gregor 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
10.30 - 11.30 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
15.30 - 16.30 Uhr
16.30 - 17.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

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

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

3 Donnerstag
15.30 - 16.30 Uhr
16.30 - 17.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Kinderturnen (ab 4 Jahren)

Kontakt: Bianca Herzog
Mail: kinderturnen@tv-vaihingen.de
Tel. 07042 370569
Trainerin: Andrea Brkic
Erste Erfahrungen an Großgeräten sammeln und bei Musik Koordination und Kondition verbessern.

4 Donnerstag
16.00 - 17.00 Uhr
17.00 - 18.00 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

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
17.00 - 18.30 Uhr
E-Jugend
(8/9 Jahre)
123-Halle

Mädchenturnen (ab 6 Jahre)

Trainerin F-Jugend:
Franziska Schäfer
Tel. 0151 14359763
Trainerin E-Jugend:
Daniela Koch
Tel. 0173 9849678
Spielerische Übungen an den vier Hauptgeräten Reck, Balken, Sprung und Boden. Außerdem wird die Bewegungsvielfalt ausgetestet und einzelne Turnelemente eingeübt.

6

Freitag
18.00 - 19.00 Uhr
(F/E/D-Jugend)
123-Halle

Jungenturnen (ab 7 Jahre)

Trainer: Dario Düsterloch
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

Dienstag
18.30 - 20.00 Uhr
123-Halle

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

Trainerin: Jana Fischle
Kontakt: Bianca Herzog
Tel. 07042 370569
Erlernen und Festigen von Turnelementen an den Geräten. Miteinander Wettkämpfe erleben.

10

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.

11

Dienstag
19.30 - 21.30 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.

Angebote für Frauen und Männer

1
Juni - 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.

2
Montag
18.30 - 19.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Rückenfit (Kurs)

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

3
Montag
Anfänger
18.00 - 19.00 Uhr
Fortgeschrittene
19.00 - 20.00 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

TaiChi / QiGong für Anfänger & Fortgeschrittene

Trainer: Kwok Wah Chan
Tel. 07042 7700936
Fließende Bewegungen mit Elementen aus Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und TCM.

4
Montag
19.15 - 20.15 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Bodyworkout (Kurs)

Trainerin: Petra Müller
Tel. 0162 9116290
Abwechslungsreich und mit Einsatz von Handgeräten werden alle Muskeln trainiert.

5
NEU!
Montag
20.00 - 21.30 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

Vinyasa Yoga (Kurs)

Trainerin: Sabine Mahler
Tel. 07042 6913
Vinyasa Yoga, Stressabbau und Entspannung mit Ganzkörpertraining synchron zur Atmung.

6
Montag
20.30 - 21.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Fit und Fun für Frau und Mann

Trainerin: Petra Müller
Tel. 0162 9116290
Das Fitnessstraining das Spaß macht und das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Weise stärkt.

7
Dienstag
8.30 - 9.30 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

Fit in den Tag (Kurs)

Trainerin: Claudia Mauch
Tel. 07042 979245
Vielseitiges effektives Fitnessstraining in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

8
Dienstag
9.45 - 10.45 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

Fünf Esslinger

Trainerin: Claudia Mauch
Tel. 07042 979245
Spezielle Übungen für Senioren zum Erhalt von Mobilität und Beweglichkeit.

9
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

10
Mittwoch
Gruppe 1
9.00 - 10.00 Uhr
Gruppe 2
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.

14
Donnerstag
20.00 - 21.30 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

Dance Fitness

Trainerin: Birgit Wawers
Tel. 0163 3544914
Ein dynamisches Tanz- und
Fitness- Workout: Tanz,
funktionelles Training und
Stretching!

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.

NEU!
15
Freitag
10.30 - 11.30 Uhr
Alter Badplatz

Outdoor Fitness für alle (Kurs)

Trainerin: Laura Fritz
Tel. 0162 7518642
Ganzheitliche Verbesserung
des Fitnesszustands, Stres-
sabbau und Stärkung der
Körperwahrnehmung

12
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.

16
Freitag
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.

13
Donnerstag
Gruppe 1
8.30 - 9.30 Uhr
Gruppe 2
9.45 - 10.45 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Pilates (Kurs)

Trainerin Gruppe 1:
Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Trainerin Gruppe 2:
Stefanie Haubitz
Tel. 07042 8296122
Körperwahrnehmung und
Haltung werden verbessert,
der Körper wird fühlbar und
sichtbar gestrafft.

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
20.00 - 21.30 Uhr
FAG
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: 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.

Angebote für Frauen

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
18.30 - 19.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Fitmix für Frauen
Trainerin Laura Fritz
Tel. 0162 7518642
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
19.15 - 20.15 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Fit & Fun
Trainerin: Petra Müller
Tel. 0162 9116290
Mit Spaß werden Ausdauer,
Kraft und Beweglichkeit ab-
wechslungsreich trainiert.

6 Freitag
18.00 - 19.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Fitness und Entspannung
Trainerinnen: Petra Müller und
Birgit Wawers
Tel. 0162 9116290
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.

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

