



Sportangebot

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

2024



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

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
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 Herb
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: 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: Jana Fischle
Kontakt: 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



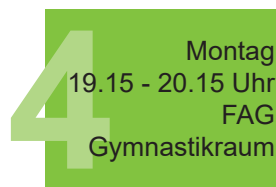
Dienstag
19.30 - 21.30 Uhr
FAG
Sporthalle

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.



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
20.00 - 21.30 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

Yoga

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

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 Fitnesstraining das Spaß macht und das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Weise stärkt.



Montag
18.30 - 19.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Rückenfit (Kurs)

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



Dienstag
16:00 - 17.00 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

Fit in den Tag (Kurs)

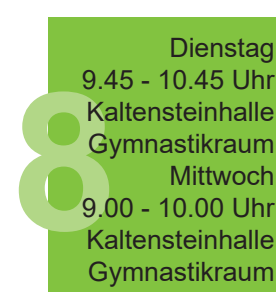
Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Vielseitiges effektives Fitnesstraining in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



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.



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

Fünf Esslinger (Mittwochs 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: Silker Super
Tel. 07042 32016
Bei fetziger Musik werden
Bauch, Beine, Po und Rücken
trainiert.

11

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.

10

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.

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.

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.

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.

12

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!

17

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.

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.

Angebote für Männer

1

Dienstag
19.00 - 20.30 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

Jedermann 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

Jedermann 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.

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 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
19.15 - 20.15 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.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

