# Sportangebot

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

Winter
**2026/2027**

## 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

**Kassierer**
Carsten Funk, Tel. 07042 812725
E-Mail: turnkasse@tv-vaihingen.de

## Unsere Spartenleitung

**Sparte Kinder-, Jugend- und Gerätturnen**
Daniela Koch, Tel. 0173 9849678
E-Mail: kinderturnen@tv-vaihingen.de

**Sparte Fitness Frauen**
Margaretha Schoo, Tel. 07042 9668440
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. Kurse sind kein Dauerangebot, sie werden blockweise pro Semester angeboten

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)**
Kontakt: Franziska Schäfer
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)**
Trainerin: Sylva Carolin Graf
Tel. 0151 61545884
Trainer: Sebastian Hüeber
Tel. 0157 84621407
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)**
Trainerin: Lucia Weber
Tel. 0176 50737015
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: Jana Fischle
Tel. 0179 9336515
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
17.45 - 19.00 Uhr
E-Jugend
(8/9 Jahre)
FAG
Sporthalle
16.45 - 18.00 Uhr
E/D-Jugend
(9-11 Jahre)
Waldorfschule
Sporthalle

**Mädchenturnen (ab 6 Jahre)**
Kontakt: Franziska Schäfer
Trainerin F-Jugend:
Inga Wagner
Tel. 0178 2331934
Trainerin E-Jugend:
Franziska Schäfer
Tel. 0151 14359763
Trainerin E/D-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
17.00 - 18.15 Uhr
(F/E/D-Jugend)
Waldorfschule
Sporthalle

**Jungenturnen (ab 7 Jahre)**
Kontakt: Franziska Schäfer
Trainer: Dario Düsterloch
Tel. 0171 2974700
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
Tel. 0179 9336515
Gezieltes Turnen an den Geräten mit Wettkampfteilnahme. Erlernen und festigen der weiterführenden Turnelementen.

8
Freitag
17.00 - 18.15 Uhr
Waldorfschule
Turnhalle

**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
Dienstag
18.30 - 20.00 Uhr
123-Halle

**Turnen C/B/A-Jugend (ab 12 Jahre)**
Trainerin: Jana Fischle
Tel. 0179 9336515
Erlernen und Festigen von Turnelementen an den Geräten. Miteinander Wettkämpfe erleben.

10
Freitag
18.15 - 19.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

**Turnen & Air Track (ab 13 Jahre)**
Trainerin: Franziska Schäfer
Tel. 0151 14359763
Turnerische Fertigkeiten werden an den Großgeräten sowie auf der Air Track erlernt und gefestigt, wobei der Wettkampfgedanke im Hintergrund steht.

11
Donnerstags
18.00 - 20.00 Uhr
Stadthalle
Sporthalle

**Parkour (ab 13 Jahre)**
Trainer: Daniela Koch
Tel. 0173 9849678
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
Montag
19.00 - 20.00 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

**Dance & Fun**
von 16-70 Jahre
Trainerin: Stefanie Einbock
Tel. 0176 65599329
Dance and Fun beinhaltet Elemente aus Aerobic, Hip-Hop, Jazzdance, Zumba und Modern Dance, die Fitness, Rhythmusgefühl und Freude an der Bewegung verbinden.

6
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.

7
Montag
20.30 - 21.30 Uhr
FAG
Sporthalle

**Fit und Fun für Frau und Mann**
Trainerin: Petra Müller
Tel. 0162 9116290
Das Fitnesstraining das Spaß macht und das Herzkreislaufsystem auf schonende Weise stärkt.

8
Dienstag
10.00 - 11.00 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

**Fit in den Tag (Kurs)**
Trainerin: Petra Müller
Tel. 0162 9116290
Starte beschwingt in den Tag mit Ausdauer, Mobilisation und Koordination. Gleichgewichts und Kräftigungsübungen erhalten uns fit bis ins hohe Alter.

## 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.

10
Mittwoch
Gruppe 1
9.00 - 10.00 Uhr
Gruppe 2
10.00 - 11.00 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

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

12
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!

13
Freitag
10.00 - 11.00 Uhr
Alter Badplatz

**Outdoor Fitness für alle (Kurs)**
Trainerin: Laura Fritz
Tel. 0162 7518642
Ganzheitliche Verbesserung des Fitnesszustands, Stressabbau und Stärkung der Körperwahrnehmung

14
Freitag
16.30 - 17.30 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

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

15
Samstag
11.00 - 12.30 Uhr
FAG
Sporthalle

**Power Up mit HIIT (Kurs)**
Trainer: Nick Müller
Tel. 0176 42638509
In kurzen, aber intensiven Stunden bringen wir unseren Körper an seine Grenzen um unsere Kraftausdauer zu verbessern und den Körper nachhaltig zu stärken.

## 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

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

3 Freitag
20.00 - 22.00 Uhr
FAG
Sporthalle

**Jedermänner 1**
**(ab 25 Jahre)**
Trainer: Sami Zeibeq & Jörg Toberer
Tel. 07042 16468
Trainiert wird Ausdauer, Kraft und Koordination unterlegt mit heißen Beats. Zum Abschluss wird mit vollem Einsatz Volleyball gespielt.

## Angebote für Frauen

1 Montag
17.00 - 18.00 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

**Gesundheitsorientierte Gymnastik 70+**
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 Beweglichkeit 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: Silke Supper
Tel. 07042 32016
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 abwechslungsreich trainiert.

6 Freitag
18.30 - 20.00 Uhr
FAG
Gymnastikraum

**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 Muskulatur 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