



Sportangebot

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

2026



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

Bianca Herzog, Tel. 07042 370569
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

Kleine Strolche

(ab 1,5 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog
Trainerin: Gabi Goldmann
Tel. 07042 92823
Spiel und Spaß mit Musik bei ersten Bewegungen an den Sportgeräten.

1 Freitag
9.15 - 10.15 Uhr
10.30 - 11.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Eltern-Kind-Turnen

(ab 2,5 Jahre)

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

2 Montag
15.30 - 16.30 Uhr
16.30 - 17.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Kinderturnen

(ab 4 Jahren)

Kontakt: Bianca Herzog
Trainerin: Nina Coric
Erste Erfahrungen an Großgeräten sammeln und bei Musik Koordination und Kondition verbessern.

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

Vorschulturnen

(5/6 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog
Trainerin: Jana Fischle
Klettern, hangeln, balancieren, schwingen und rollen an Großgeräten und Gerätelandschaften.

4 Donnerstag
17.00 - 18.00 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

Angebote für Kinder und Jugendliche

Mittwoch
17.00 - 18.00 Uhr
F-Jugend
(6/7 Jahre)
FAG
Sporthalle
5
17.45 - 19.00 Uhr
E-Jugend
(8/9 Jahre)
FAG
Sporthalle
17.00 - 18.15 Uhr
E/D-Jugend
(9-11 Jahre)
Waldorfschule
Sporthalle

Mädchenturnen (ab 6 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog
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.

Freitag
17.00 - 18.15 Uhr
(F/E/D-Jugend)
Waldorfschule
Sporthalle
6

Jungenturnen (ab 7 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog
Trainer: Dario Düsterloch
Tel. 0171 2974700
Kennenlernen erster turnerischer Elemente an den vier Hauptgeräten – Reck, Sprung, Boden, Balken/Bank.

Dienstag
17.00 - 18.30 Uhr
E/D-Jugend
123-Halle
7

Gerättturnen Mädchen (ab 8 Jahre)
Kontakt: Bianca Herzog
Trainerin: Jana Fischle
Tel. 0179 4571949
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)
Kontakt: Bianca Herzog
Trainerin: Jana Fischle
Tel. 0179 4571949
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: 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: Franziska Groezinger
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 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 Fitnesstraining das Spaß macht und das Herzkreislaufsystem auf schonende Weise stärkt.

7 Dienstag
9.00 - 10.00 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

Fit in den Tag (Kurs)
Trainerin: Stefanie Haubitz
Tel. 07042 8296122
Starte beschwingt in den Tag mit Ausdauer, Mobilisation und Koordination. Gleichgewichts und Kräftigungsübungen erhalten uns fit bis ins hohe Alter.

8 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.

9 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.

Angebote für Frauen und Männer

10 Mittwoch
17.45 - 18.45 Uhr
FAG
Gymnastikraum

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

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.

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

Pilates (Kurs)
Trainerin: Stefanie Haubitz
Tel. 07042 8296122
Körperwahrnehmung und
Haltung werden verbessert,
der Körper wird fühlbar und
sichtbar gestrafft.

13 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!

14 Freitag
10.00 - 11.00 Uhr
Alter Badplatz

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

15 Freitag
16.30 - 17.30 Uhr
Kaltensteinhalle
Gymnastikraum

Angebote für Männer



**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.



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



**Jedermann 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



Gesundheitsorientierte Gymnastik 70+
Trainerin: Marianne Jantzen
Tel. 07042 15106
Zur Stabilisierung & Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Angebote für Frauen



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



Fitmix für Frauen
Trainerin Laura Fritz
Tel. 0162 7518642
Ein buntes Trainingsprogramm für alle Muskelgruppen mit und ohne Trainingsgeräte.



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.



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



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

