

Liebe Mitglieder und Freunde der Abteilung Turnen und Fitness im Turnverein Vaihingen

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie über unser Kursprogramm informieren und zum Mitmachen einladen.

Unsere Gesundheitskurse beinhalten eine ausgewogene Mischung aus Bewegung und Entspannung zur Aufrechterhaltung einer gesunden und sportlichen Lebensweise.

Professionelle Mitarbeiter wie lizenzierte Übungsleiter Prävention, Aerobic-, Yoga- und Pilates Trainer sowie Rückenschulleiter bilden den Kern unserer qualitativ hochwertigen Gesundheitssportangebote.

Bitte kommen Sie zu allen Kursen in entsprechender Sportkleidung.  
Bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und Hallenturnschuhe mit.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, wenn der Kurs bereits ausgebucht ist oder der Kurs nicht stattfindet.

Soweit möglich werden wir Sie immer rechtzeitig informieren falls es zu Änderungen kommen sollte. Bitte melden Sie sich deshalb unbedingt schriftlich oder telefonisch an. Geben Sie unbedingt Ihre Telefonnummer und falls vorhanden Ihre mail Adresse an.

**Erstattung der Kursgebühr für nicht wahrgenommene Stunden ist nicht möglich.  
Es können nur ganze Kurse gebucht werden.**

Info-Hotline: Annette Beck, Tel.: 07042-13479  
oder Petra Müller, Tel.: 07042-940880  
mail: gesundheitssport@tv-vaihingen.de

Online Anmeldung im Internet unter:  
[www.tv-vaihingen.de](http://www.tv-vaihingen.de)

## Fit in den Tag - mit Fitness-Gymnastik

Starte fit in den Tag mit Ausdauer, Mobilisation und Kräftigung für deinen ganzen Körper. Auch Dehnung und Entspannung kommen bei diesem Kurs nicht zu kurz.

1. Halbjahr Kurs 2604  
Termine: 14 x  
dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr  
ab 20. Januar 2026

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten: Mitglieder 35,-- €  
Gäste 84,-- €

Kursleitung: Stefanie Haubitz  
Sport- und Gymnastiklehrerin  
Zielrei Lehrerin (Atem- und Haltungstherapie)  
Kursleiterin für Yoga und Pilates

## Body-Style

Gezielte Fitnessgymnastik

Machen Sie sich und Ihren Körper fit. Bei fetziger Musik trainieren wir Bauch, Beine, Po und Rücken. Für ein vielseitiges Training kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. So tun Sie etwas für Ihre Ausdauer und stärken gleichzeitig die Muskulatur. Zu ruhiger Musik wird anschließend gedehnt und angenehm entspannt.

1. Halbjahr Kurs 2605  
Termine: 16 x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
ab 13. Januar 2026

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten: Mitglieder 40,-- €  
Gäste 96,-- €

Kursleitung: Silke Supper  
Ausbildung: Fachübungsleiterin Aerobic  
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention  
Beckenbodentrainerin

## Bodyworkout

Ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining, bei welchem gezielt Bauch, Beine und Po trainiert werden. Schwitzen und Kräftigen ist das Motto dieser Workout-Stunde. Ganz im Sinne der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Verbesserung von Ausdauer und Kraft sowie Gewebebehandlung. Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

1. Halbjahr Kurs 2602  
Termine: 16 x montags, 19.15 - 20.15 Uhr  
ab 19. Januar 2026

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten: Mitglieder 40,-- €  
Gäste 96,-- €

Kursleitung: Petra Müller  
Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit  
Fachübungsleiterin Aerobic  
DTB-Aerobic Trainerin  
DOSB- Übungsleiterin B Sport in der Prävention

## Rückenfit

In diesem Kurs ist unser Ziel einen schmerzfreien Rücken und ein gutes Körpergefühl zu erlangen bzw. zu behalten. Moderne Trainingsmethoden wie myofasziales Training, funktionelles und sensomotorisches Rückenworkout werden ergänzt durch klassische Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. Verspannungen werden gelöst und die Rumpfmuskulatur gekräftigt. Ein abwechslungsreiches Training mit und ohne den Einsatz von Kleingeräten, wartet auf Sie. Ein idealer Ausgleich zum Arbeitsalltag.

1. Halbjahr Kurs 2601  
Termine: 14 x montags, 18.30 – 19.30 Uhr  
ab 19. Januar 2026

Kursort: Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	35,-- €
	Gäste	84,-- €

Kursleitung: Sabine Mahler  
Ausbildung: Gesundheitstrainerin, Rückenschulleiterin, Yogalehrerin

## Aktiv und bewegt für Senioren und Wiedereinsteiger

Regelmäßige Bewegung erhält und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Mobilität. In diesem Kurs lernst du deine Körperwahrnehmung zu verbessern, dein Gleichgewicht zu schulen, die für die Alltagsbewältigung wichtige Muskulatur zu kräftigen, deine Beweglichkeit zu erhalten, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und Spaß zu haben in einer netten kleinen Gruppe.

Regelmäßiges Training belebt den Stoffwechsel, stärkt das Herz-Kreislauf-System und bringt neue Lebensfreude. Worauf wartest du noch?

1. Halbjahr Kurs 2609  
Termine: 14 x freitags 16.30 – 17.30 Uhr  
ab 23. Januar 2026

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten:	Mitglieder	35,-- €
	Gäste	84,-- €

Kursleitung: Heidi Arndt  
Ausbildung: Trainerin C Breitensport Fitness und Gesundheit  
Übungsleiterin B Sport in der Prävention  
allgemeines Gesundheitstraining

## Vinyasa Yoga

Diese Form des Yoga ist ein Ganzkörpertraining Synchron zur Atmung. Fließende und dynamische Bewegungen stehen im Vordergrund, dennoch üben wir die Asanas (Haltungen) ausführlich. Stressabbau und Entspannung runden die Yogaeinheit ab.

Vinyasa Yoga gilt als Meditation in Bewegung.

Alle können mit ihrem jeweiligen Fitnesslevel mitmachen.

1. Halbjahr Kurs 2603  
Termine: 10 x montags, 20.00 – 21.30 Uhr  
ab 19. Januar 2026

Kursort: Turnraum in der Stadthalle

Kosten:	Mitglieder	52,50 €
	Gäste	126,-- €

Kursleitung: Sabine Mahler  
Ausbildung: Gesundheitstrainerin, Rückenschulleiterin, Yogalehrerin

## Outdoor Fitness für Alle

Der Kurs findet ausschließlich im freien statt

Ziel des Trainings ist eine ganzheitliche Verbesserung des Fitnesszustandes, Stressabbau und die Stärkung der Körperwahrnehmung. Durch die Ansprache aller Bewegungsmuster wird die gesamte Leistungsfähigkeit optimiert. Wir arbeiten dabei mit dem eigenen Körpergewicht bzw. mit der Unterstützung von einfachem Trainingsequipment. Es werden unterschiedliche Schwierigkeitsgrade angeboten, so dass jeder entsprechend seinen Fitnesslevels trainieren kann und zusammen in der Gruppe Spaß am Training hat.

1. Halbjahr Kurs 2608  
Termine: 8 x freitags, 10.00 – 11.00 Uhr  
ab 06. Februar 2026

Kursort: Alter Badplatz

Kosten:	Mitglieder	20,-- €
	Gäste	48,-- €

Kursleitung: Laura Fritz  
Ausbildung: DOSB Trainerin C, Fitness und Gesundheit  
Deutsche Sportakademie: Fitnesstrainer B-Lizenz, Bootcamp Instructor A-Lizenz, Ernährungscoaching im Personal Training

## **Pilates I und II**

Wir beginnen das morgendliche Training mit qualitativ hochwertigen Bewegungen und bewusster Mobilisation der Gelenke in großen Bewegungswelten. Nach der Stoffwechselanregung, der Versorgung der Gelenkknorpel und des Bindegewebes erfahren wir Pilates als dynamisches Ganzkörpertraining, in dem Kontrolle, Kraftausdauer, Stabilität und Beweglichkeit gleichzeitig gefordert werden.

Wir unterstützen und verbessern dadurch sanft unsere Haltung und Aufrichtung, die Elastizität unserer Muskeln und Faszien und stärken besonders die stützende Muskulatur der Körpermitte sowie des Beckenbodens.

Fließende, ineinander gleitende Bewegungen, ein aktiviertes Powerhouse und die bewusste Atmung verleihen uns Anmut und innere Ruhe.

### **1. Halbjahr Kurs 2606**

Termine: 18 x donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr  
ab 22. Januar 2026

### **1. Halbjahr Kurs 2607**

Termine: 18 x donnerstags 9.45 – 10.45 Uhr  
ab 22. Januar 2026

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	45,-- €
	Gäste	108,-- €

Kursleitung: Stefanie Haubitz  
Sport- und Gymnastiklehrerin  
Zielgrei Lehrerin (Atem- und Haltungstherapie)  
Kursleiterin für Yoga und Pilates



**GYMWELT**

