

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

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: gesundheitsport@tv-vaihingen.de

Online Anmeldung im Internet unter:
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.

Kurs 2515
Termine: 8 x dienstags, 8.30 – 9.30 Uhr
ab 30.09.2025

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten: Mitglieder	20,00 €
Gäste	48,00 €

Kursleitung: Claudia Bender
Ausbildung: Fachübungsleiter C Fitness und Gesundheit
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention

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.

Kurs 2517
Termine: 8 x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
ab 23.09.2025

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten: Mitglieder	20,00 €
Gäste:	48,00 €

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

Pilates I und II

Wir beginnen das morgendliche Training mit qualitativ hochwertigen Bewegungen und bewusster Mobilisation der Gelenke in großen Bewegungsweiten. Nach der Stoffwechsellanregung, 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, eine aktiviertes Powerhouse und die bewusste Atmung verleihen uns Anmut und innere Ruhe

Kurs 2519
Termine: 8 x donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr
ab 25.09.25

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten: Mitglieder	20,00 €
Gäste	48,00 €

Kurs 2520
Termin : 8 x donnerstags, 9.45 – 10.45 Uhr
Ab 25.09.25

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle FAG

Kosten: Mitglieder	20,00 €
Gäste	48,00 €

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

Bodyworkout

Wer ist schon mit seiner Figur zufrieden?

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 Gewebestraffung. Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

Kurs 2513

Termine: 8 x montags, 19.15 - 20.15 Uhr
ab 29.09.2025

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	20,00 €
	Gäste	48,00 €

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.

Kurs 2512

Termine: 8 x montags, 18.30 – 19.30 Uhr
ab 29.09.2025

Kursort: Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	20,00 €
	Gäste	48,00 €

Kursleitung: Sabine Mahler
Ausbildung: Gesundheitstrainerin, Rückenschulleiterin
Yogalehrerin
Vertretung der Kursleitung: Silke Supper
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Beckenbodentrainerin

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?

Kurs 2521

Termine: 8 x freitags 16.30 – 17.30 Uhr
ab 10.10.2025

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten:	Mitglieder	20,00 €
	Gäste	48,00 €

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

Fit und Gesund – 60 plus

Sie sind über 60? Sie würden gerne beweglicher sein? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie!

Ein sanftes, gelenkschonendes Bewegungsprogramm, gutes für den Rücken, Schulung des Gleichgewichts, Kräftigen und Stärken der Muskulatur und Knochen, sowie entspannende Dehnübungen runden das Programm ab.

Kurs 2518

Termine: 8 x mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
ab 24.09.2025

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	20,00 €
	Gäste	48,00 €

Kursleitung: Susanne Merz-Strübel
Ausbildung: Fachübungsleiterin Gymnastik und Tanz
Fachübungsleiterin Prävention
Aerobic Trainerin 50 plus Coach 5 Esslinger

Aktivzeit für ALLE

Konzipierte Übungen die helfen, die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Es werden Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer durchgeführt. Es kommen kleine Sportgeräte und die eigene Körperkraft zum Einsatz. Hierbei werden die Übungen an die körperliche Verfassung angepasst und der Spaß an der Bewegung gefördert.

Kurs 2516

Termine: 8 x dienstags, 9.45 – 10.45 Uhr
ab 30.09.2025

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten:	Mitglieder	20,00 €
	Gäste	48,00 €

Kursleitung: Claudia Bender

Ausbildung: DOSB Trainerin C, Fitness und Gesundheit
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention

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.

Kurs 2522

Termine: 8 x freitags, 10.00 – 11.00Uhr
ab 10.10.2025

Kursort: Alter Badplatz

Kosten:	Mitglieder	20,00 €
	Gäste	48,00 €

Kursleitung: Laura Fritz

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

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, Entspannung und Atemübungen runden die Yogaeinheit ab.

Alle können mit ihrem jeweiligen Fitnesslevel mitmachen.

Kurs 2514

Termine: 8 x montags, 20.00 – 21.30 Uhr
ab 29.09.2025

Kursort: Turnraum in der Stadthalle

Kosten:	Mitglieder	30,00 €
	Gäste	72,00 €

Kursleitung: Sabine Mahler

Ausbildung: Gesundheitstrainerin, Rückenschulleiterin,
Yogalehrerin



GYMWELT