

DAS
TVV KURSPROGRAMM
FITNESS UND GESUNDHEIT
2024

Fit in den Tag - mit Fitness-Gymnastik

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

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 2401

Termine: 16 x
dienstags, 8.30 – 9.30 Uhr
ab 23. Januar 2024

2. Halbjahr Kurs 2402

Termine: 8 x dienstags, 8.30 – 9.30 Uhr
ab 24. September 2024

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten: Mitglieder	16 x 40,-- € / 8 x 20,--€
Gäste	16 x 96,-- € / 8 x 48,-- €

Kursleitung: Claudia Mauch

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.

1. Halbjahr Kurs 2403

Termine: 18 x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr ab 16. Januar 2024

2. Halbjahr Kurs 2404

Termine: 9 x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
ab 17. September 2024

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten: Mitglieder	18 x 45,-- € / 9 x 22,50 €
Gäste:	18 x 108,-- € / 9 x 54,-- €

Kursleitung: Silke Supper

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

Pilates und Faszien

...der sanfte Weg zu mehr Energie.

Das ganzheitliche Trainingssystem führt mit wirkungsvollen, atemgeführten Übungen zu mehr Kraft und Beweglichkeit.

Erlernte Übungen werden wiederholt, vertieft, erweitert und durch den dynamischen Widerstand mit Theraband und Redondoball in ihrer Wirkung unterstützt. Zentrierung und Balance wird neu erfahren und verbessert.

Mit Hilfe der Pilatesrollen trainieren wir nach der Pilatesmethode das Bindegewebe bzw. die Faszien. Diese spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für unsere Haltung und Beweglichkeit.

1. Halbjahr Kurs 2405

Termine: 16 x donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr
ab 25. Januar 2024

2. Halbjahr Kurs 2406

Termine: 8 x donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr
ab 26. September 2024

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	16 x 40,-- € / 8 x 20,-- €
	Gäste	16 x 96,-- € / 8 x 48,-- €

Kursleitung: Ulrike Rößler
Ausbildung: Fachübungsleiterin Gymnastik und Tanz
Aerobic-Trainerin 50 plus
Pilates-Trainerin
Coach 5 Esslinger

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.

1. Halbjahr Kurs 2407

Termine: 18 x montags, 19.15 - 20.15 Uhr
ab 23. Januar 2024

2. Halbjahr Kurs 2408

Termine: 8 x montags, 19.15 – 20.15 Uhr
ab 23. September 2024

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	18x 45,-- € / 8 x 20,-- €
	Gäste	18 x 108,-- € / 8 x 48,-- €

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 2409

Termine: 14 x montags, 18.30 – 19.30 Uhr
ab 22. Januar 2024

2. Halbjahr Kurs 2410

Termine: 8 x montags, 18.30 – 19.30 Uhr
ab 23. September 2024

Kursort: Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	14 x 35,-- € / 8 x 20,-- €
	Gäste	14 x 84,-- € / 8 x 48,-- €

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?

1. Halbjahr Kurs 2411

Termine: 12 x freitags 16.30 – 17.30 Uhr
ab 2. Februar 2024

2. Halbjahr Kurs 2412

Termine: 8 x freitags 16.30 – 17.30 Uhr
ab 11. Oktober 2024

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten:	Mitglieder	12 x 30,-- € / 8 x 20,-- €
	Gäste	12 x 72,-- € / 8 x 48,-- €

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.

1. Halbjahr Kurs 2413

Termine: 18 x mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
ab 10. Januar 2024

2. Halbjahr Kurs 2414

Termine: 8 x mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
Ab 27. September 2024

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	18 x 45,-- € / 8 x 20,-- €
	Gäste	18 x 108,-- € / 8 x 48,-- €

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

Mit den „5 Esslingern“ fit in den Morgen

Ein Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

Im Gleichgewicht älter werden. Mit dem Bewegungs-Programm „5 Esslinger“ ist man auf einem guten Weg dahin. Das Programm ist auf Erhalt von Muskeln und Knochen ausgerichtet. Entwickelt wurden die Übungen von Dr. Martin Runge dem Leiter des Geriatrischen Zentrums Esslingen

1. Halbjahr Kurs 2415

Termine: 16 x dienstags, 9.45 – 10.45 Uhr
ab 23. Januar 2024

2. Halbjahr Kurs 2416

Termine: 8 x dienstags, 9.45 – 10.45 Uhr
ab 24. September 2024

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten:	Mitglieder	16 x 40,-- € / 8 x 20,-- €
	Gäste	16 x 96,-- € / 8 x 48,-- €

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

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 2417

Termine: montags, 20.00 – 21.30 Uhr
Beginn und Anzahl sind noch nicht bekannt.

2. Halbjahr Kurse 2418

Termine: 8 x montags 20.00 – 21.30 Uhr
ab 23. September 2024

Kursort: Turnraum in der Stadthalle

Kosten bei 8 x	Mitglieder	30,-- €
	Gäste	72,-- €

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 2419

Termine: 12 x freitags, 10.30 – 11.30 Uhr
ab 12. April 2024

Kursort: Alter Badplatz

Kosten bei 12 x	Mitglieder	30,-- €
	Gäste	72,-- €

Kursleitung: Laura Fritz
Ausbildung: DOSB Trainerin C, Fitness und Gesundheit

Impressum:

Herausgeber:
Turnverein Vaihingen/Enz 1861 e.V.
Turnen & Fitness Gesundheitssport
Redaktion:
Annette Beck
Gestaltung und Druck:
BK Web-Design & E-Business, 71665 Vaihingen/Enz
Tel.: 07042-9669570, www.krisamer.de



GYMWELT