



Sportangebot

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

2018
2. Jahreshälfte



Unsere Abteilungsleitung

Abteilungsleiter

Patrick Houis, Tel. 07042 17032
E-Mail: turnen@tv-vaihingen.de

Kassiererin

Trude Mesinger, Tel. 07042 15171
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

Ulrike Rößler, Tel. 07042 15169
E-Mail: fitnessfrauen@tv-vaihingen.de

Sparte Fitness Männer

Andreas Müller, Tel. 07042 6913
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

Sonja Faltum, Tel. 07042 14029
E-Mail: sportabzeichen@tv-vaihingen.de

Gerne können Sie unsere Angebote zu einem unverbindlichen Probetraining besuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Angebote für Kinder und Jugendliche

1 Freitag
9.15 - 10.15 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Kleine Strolche (ab 1,5 Jahre)

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

2 Montag
15.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag
15.00 - 16.00 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Eltern-Kind-Turnen (ab 2,5 Jahre)

Trainerin: Nicole Sartorius
Tel. 0176 32537169
Gemeinsam mit Mama oder Papa bei kleinen Spielen turnen und toben und dabei die koordinativen Fähigkeiten schulen.

3 Montag
16.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag
16.00 - 17.00 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Kinderturnen (ab 4 Jahren)

Kontakt: Bianca Herzog
Mail: kinderturnen@tv-vaihingen.de
Tel. 07042 370569
Trainer (Mo): Jasmin Dorsch
Trainerin (Do): Claudia Mauch
Mail: mauchclaudia@yahoo.de
Erste Erfahrungen an Großgeräten sammeln und bei Musik Koordination und Kondition verbessern.

4 Montag
17.00 - 18.00 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

Vorschulturnen (5/6 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog
Mail: kinderturnen@tv-vaihingen.de
Tel. 07042 370569
Trainerinnen: Jule Jamitzky, Carolina Kern
Klettern, hangeln, balancieren, schwingen und rollen an Großgeräten und Gerätelandschaften.

Angebote für Kinder und Jugendliche

5

Mittwoch
17.00 - 18.00 Uhr
F-Jugend
(7 Jahre)
FAG
Sporthalle
17.00 - 18.30 Uhr
E-Jugend
(8/9 Jahre)
123-Halle

Mädchenturnen (ab 7 Jahre)

Trainerinnen F-Jugend:
Franziska Herb & Lisa Bindels
Tel. 07042 98823
Trainerinnen E-Jugend:
Peggy Zink
Tel. 07042 960740
Gabi Goldmann
Tel. 07042 92823
Spielerische Übungen an den vier Hauptgeräten Reck, Balken, Sprung und Boden. Außerdem wird die Bewegungsvielfalt ausgetestet und einzelne Turnelemente eingeübt.

6

Donnerstag
17.30 - 18.30 Uhr
(E/F-Jugend)
Waldorfschule
Sporthalle
Freitag
17.30 - 18.30 Uhr
(D-Jugend)
123-Halle

Bubenturnen (ab 7 Jahre)

Trainerin E/F-Jugend (7-9 Jahre):
Claudia Mauch
Mail: mauchclaudia@yahoo.de
Trainerin D-Jugend (10-11 Jahre):
Jasmin Dorsch
Mail: tv.jasmindorsch@gmail.com
Kennenlernen erster turnerischer Elemente an den vier Hauptgeräten – Reck, Sprung, Boden, Balken/Bank.

7

Dienstag
17.00 - 18.30 Uhr
E-Jugend
(8/9 Jahre)
123-Halle
Dienstag
17.00 - 18.30 Uhr
D-Jugend
(10/11 Jahre)
123-Halle

Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)

Trainerin E-Jugend:
Silke Supper
Tel. 07042 32016
Trainerin D-Jugend:
Anke Zaremba
Gezieltes Turnen an den Geräten mit Wettkampfteilnahme. Erlernen und festigen der weiterführenden Turnelementen.

8

Freitag
17.00 - 18.30 Uhr
123-Halle

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.

NEU!

9

Donnerstag
17.30 - 18.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Showtanz (ab 10 Jahre)

Trainerin: Susanne Hartmann
Tel. 0157 30160745
Wir tanzen in der Gruppe zu angesagter Musik Hip-Hop, lateinamerikanische Tänze, Videoclip-Dancing, Jazz und Zumba.

10

Dienstag
18.30 - 20.00 Uhr
123-Halle

Turnen C/B/A-Jugend (ab 12 Jahre)

Trainerin: Alina Gräber und Bianca Herzog
Tel. 0152 29581190
Mannschaftssport mit Boden-choreografie, Akrobatik auf der Airtrack-Bahn und Sprünge mit dem Trampolin.

11

Freitag
18.30 - 20.00 Uhr
123-Halle

Turnen & Air Track (ab 13 Jahre)

Trainerin: Jasmin Dorsch
Mail: tv.jasmindorsch@gmail.com
Turnerische Fertigkeiten werden an den Großgeräten sowie auf der Air Track erlernt und gefestigt, wobei der Wettkampfgedanke im Hintergrund steht.

Angebote für Kinder und Jugendliche



Dienstag
20.30 - 22.00 Uhr
FAG
Sporthalle

Parcours (ab 13 Jahre)

Trainer: Patrick Steiner und Marcel Wurm
Kontakt: Bianca Herzog
Tel. 07042 370569
Die Kunst der effizienten Fortbewegung über Hindernisse, Bewegungsfluss und Körperkontrolle stehen im Vordergrund.



Montag
19.30 - 20.30 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Bauch-Beine-Po and more (Kurs 1804 / 1805)

Trainerin Petra Müller
Tel. 07042 940880
Abwechslungsreich und mit Einsatz von Handgeräten werden alle Muskeln trainiert.

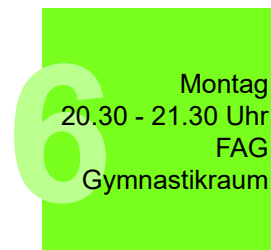
Angebote für Frauen und Männer



Mai - September
Montag
18.00 - 20.00
Sportplatz
„Am Egelsee“

Sportabzeichen

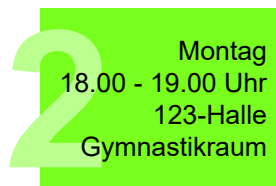
Prüfer: Sonja Faltum
Tel. 07042 14029
Testen Sie Ihre Fitness beim Sprinten, Weitspringen, Werfen, Langlaufen oder Schwimmen und haben Sie dabei Spaß mit Gleichgesinnten.



Montag
20.30 - 21.30 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Fit und Fun für Frau und Mann

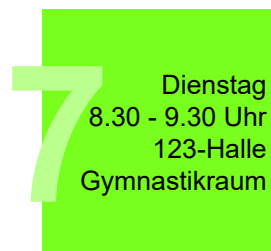
Trainerin: Petra Müller
Tel. 07042 940880
Das Fitnesstraining das Spaß macht und das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Weise stärkt.



Montag
18.00 - 19.00 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

TaiChi / QiGong für Anfänger

Trainer: Kwok Wah Chan
Tel. 07042 7700936
Fließende Bewegungen mit Elementen aus Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und TCM.



Dienstag
8.30 - 9.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Fit in den Tag (Kurs 1802 / 1803)

Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Vielseitiges effektives Fitnesstraining in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



Montag
18.30 - 19.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Rückenfit (Kurs 1814 / 1815)

Trainer: Sabine Mahler
Tel. 07042 6913
Verspannungen werden gelöst und die Rumpfmuskulatur gekräftigt.



Dienstag
9.45 - 10.45 Uhr
Mittwoch
9.00 - 10.00 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Fünf Esslinger (Kurs 1806 / 1807)

Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
(Kurs 1808 / 1809)
Trainerin: Susanne Merz
Tel. 07042 16256
Spezielle Übungen für Senioren zum Erhalt von Mobilität und Beweglichkeit.



Montag
19.00 - 20.00 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

TaiChi / QiGong für Fortgeschrittene

Trainer: Kwok Wah Chan
Tel. 07042 7700936
Fließende Bewegungen mit Elementen aus Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und TCM.

Angebote für Frauen und Männer

NEU!

9

Dienstag
18.00 - 19.00 Uhr
FAG
Gymnastikraum

**Yoga für Einsteiger
(Kurs 1820 / 1821)**
Trainerin: Claudia Schlegel
Mail: claudia.schlegel@gmx.de
Fit und entspannt in den
Abend gehen.

10

Dienstag
19.00 - 20.00 Uhr
FAG
Gymnastikraum

**Body-Style
(Kurs 1816 / 1817)**
Trainerin: Silke Supper
Tel. 07042 32016
Bei fetziger Musik werden
Bauch, Beine, Po und Rücken
trainiert.

11

Mittwoch
10.15 - 11.15 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Fit bis ins hohe Alter
Trainerin: Susanne Merz
Tel. 07042 16256
Spezielle Übungen für
Senioren zum Erhalt von
Mobilität und Beweglichkeit.

12

Mittwoch
17.45 - 18.45 Uhr
FAG
Gymnastikraum

**Fit und Gesund - 60 plus
(Kurs 1810 / 1811)**
Trainerin: Susanne Merz
Tel. 07042 16256
Ein sanftes Gelenkschonendes
Bewegungsprogramm.

13

Mittwoch
18.00 - 19.00 Uhr
FAG
Sporthalle

**Functional Intervall Training
(Kurs 1800 / 1801)**
Trainerin: Silke Supper
Tel. 07042 32016
Ein intensives Intervall-
Training das Ausdauer-
und Muskeltraining
kombiniert - zum Auspowern!

14

Mittwoch
ab 18.30 Uhr
Samstag
ab 16.00 Uhr
Parkplatz
Stromberg-Gymn.

Nordic Walking Treff
Kontakt: Claudia Schlegel
bis 18.00 Uhr:
Tel. 0711 258585880
ab 18.00 Uhr:
Tel. 07042 2890206
Mail: nordicsports@gmx.de
Nordic Walking im Freien für
Einsteiger und Fortgeschritte-
ne. Stöcke werden leihweise
gestellt. Um Anmeldung wird
gebeten.
Eine Kooperation mit der
Nordic Sports Vereinigung e.V.

15

Donnerstag
8.30 - 9.30 Uhr
FAG
Gymnastikraum

**Pilates & Faszien
(Kurs 1818 / 1819)**
Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Körperwahrnehmung und
Haltung werden verbessert,
der Körper wird fühlbar und
sichtbar gestrafft.

NEU!

16

Donnerstag
16.30 - 17.30 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

**Aktiv und bewegt für
Senioren (Kurs 1812 / 1813)**
Trainerin: Heidi Arndt
Tel. 07042 13272
Regelmäßige Bewegung erhält
und steigert die körperliche
Leistungsfähigkeit, Gesundheit
und Mobilität.

17

Donnerstag
20.15 - 21.15 Uhr
123-Halle
Gymnastikraum

Dance Fitness
Trainerin: Birgit Wawers
Tel. 0163 3544914
Den Rhythmus spüren, Spaß
haben - einfach genießen und
abtanzen!

Angebote für Männer

1
Dienstag
19.00 - 20.30 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

**Jedermänner 2
(ab 60 Jahre)**
Trainer: Kurt Haubennestel
Tel. 07042 5268
Trainiert wird Ausdauer, Kraft
und Koordination bei flotter
Musik. Den Abschluss
bildet ein Prellballspiel.

NEU!
2
Mittwoch
19.30 - 21.30 Uhr
Waldorfschule
Sporthalle

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

3
Freitag
20.00 - 22.00 Uhr
FAG
Sporthalle

**Jedermänner 1
(ab 25 Jahre)**
Trainer: Hans Hohl
Tel. 07042 15565,
Trainer: Sami Zeibeq
Tel. 07042 16468
Trainiert wird Ausdauer, Kraft
und Koordination unterlegt mit
heißen Beats. Zum Abschluss
wird mit vollem Einsatz Volley-
ball gespielt.

Angebote für Frauen

1
Montag
18.00 - 19.00 Uhr
Stadthalle
Gymnastikraum

**Gesundheitsorientierte
Gymnastik**
Trainerin: Marianne Jantzen
Tel. 07042 15106
Zur Stabilisierung und
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
Kraft und Beweglichkeit der
gesamten Muskulatur werden
trainiert.

3
Montag
20.30 - 21.30 Uhr
Mittwoch
19.00 - 20.00 Uhr
FAG
Sporthalle

Fitmix and more...
Trainerin: Susanne Merz
Tel. 07042 16256
Bei motivierender Musik wird
die Muskulatur von Rücken,
Bauch, Beine und Po gezielt
gekräftigt und gedehnt.

4
Dienstag
19.30 - 20.30 Uhr
FAG
Sporthalle

Fitmix für Frauen
Trainerin Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Ein buntes Trainingsprogramm
für alle Muskelgruppen mit und
ohne Trainingsgeräte.

5
Mittwoch
19.30 - 20.30 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Fit & Fun
Trainerin: Petra Müller
Tel. 07042 940880
Mit Spaß werden Ausdauer,
Kraft und Beweglichkeit ab-
wechslungsreich trainiert.

6
Freitag
18.00 - 19.30 Uhr
FAG
Gymnastikraum

Fitness und Entspannung
Trainerin: Ulrike Rößler
Tel. 07042 15169
Aerobic-Programm mit und
ohne Step das den Kreislauf in
Schwung bringt und die Mus-
kulatur stärkt. Stretching und
Entspannung sorgen für ein
harmonisches Sporterlebnis.

