



bewegt seit 150 Jahren

DAS

TVV KURSPROGRAMM

FITNESS UND GESUNDHEIT

2020



Online Anmeldung im Internet unter:
www.tv-vaihingen.de



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.

- Herz und Kreislauf trainieren
- Koordination verbessern
- Den Rücken trainieren
- Sportlich den Tag ausgleichen
- Fit in den Tag gehen
- Lebenslang fit bleiben
- Ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellen
- Aktiv und bewegt älter werden
- Kraft und Beweglichkeit verbessern
- Spielerisch die eigenen Fähigkeiten kennenlernen



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. Verschiedene Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB/Sport pro Gesundheit ausgezeichnet.

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

Die Kurse finden bei einer Teilnahme ab 6 Personen statt. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, wenn Sie im Kurs nicht aufgenommen sind oder der Kurs nicht stattfindet. Erstattung der Kursgebühr für nicht wahrgenommene Stunden ist nicht möglich.

Info-Hotline:

Annette Beck, Tel.: 07042-13479

oder Petra Müller, Tel.: 07042-940880

E-Mail: gesundheitsport@tv-vaihingen.de

Online Anmeldung im Internet unter: www.tv-vaihingen.de



Die Kleinen Strolche

Zielgruppe 1,5 bis 2,5 Jahre

Wir stimmen mit Musik im Sauseschritt auf unsere Turnstunde ein. Danach turnen, springen und hüpfen wir. Dabei lernen wir Turngeräte wie Kasten, Trampolin und viele andere mehr kennen.

Spielerisch werden die eigenen Fähigkeiten entdeckt, kennengelernt und ausprobiert.

Kurs 2001

Termine: 10 x freitags, 9.15 – 10.15 Uhr
Kursbeginn: 17. Januar 2020

Kurs 2002

Termine: 10 x freitags, 9.15 – 10.15 Uhr
Kursbeginn: 24. April 2020

Kurs 2003

Termine: 10 x freitags, 9.15 – 10.15 Uhr
Kursbeginn: 02. Oktober 2020

Kursort: Gymnastikraum 1-2-3 Halle
Kosten: Mitglieder: 30,- €
Gäste: 60,- €

Kursleitung: Gabi Goldmann





Fit in den Tag - mit Fitness-Gymnastik

Der Kurs beinhaltet ein vielseitiges, effektives Fitnessstraining in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Zu fetzigen Rhythmen macht sogar Schwitzen Spaß und gute Laune. Willkommen sind sportbegeisterte Frauen und Männer aller Altersklassen.

Kurs 2004

Termine: 16 x dienstags, 8.30 – 9.30 Uhr
Kursbeginn: 21. Januar 2020

Kurs 2005

Termine: 8 x dienstags, 8.30 – 9.30 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2020

Kursort: Gymnastikraum 1-2-3 Halle
Kosten: Mitglieder: 40,- € / 20,- €
Gäste: 96,- € / 48,- €

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

GYM WELT



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Functional Intervall Training

Dieses Intervall-Training kombiniert Ausdauer- und Muskel-Training. Der Puls steigt bei Tabata, Circletraining und Koordinationstraining zu mitreisender Musik.

Dieser Kurs ist für jeden Gesunden, der Spaß an Sport und Bewegung hat. Jeder trainiert auf seinem persönlichen Niveau. Einstieg auch nach Kursbeginn jederzeit möglich!

Kurs 2006

Termine: 18 x mittwochs, 18.00–19.00 Uhr
Kursbeginn: 15. Januar 2020

Kurs 2007

Termine: 9 x mittwochs, 18.00–19.00 Uhr
Kursbeginn: 23. September 2020

Kursort: Gymnasiumhalle (FAG)
Kosten: Mitglieder: 45,- € / 22,50 €
Nichtmitglieder: 108,- € / 54,- €

Kursleitung: Silke Supper
Ausbildung: Fachübungsleiterin Aerobic
Fachübungsleiterin Prävention
Beckenbodentrainerin





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 2008

Termine: 18 x montags, 19.15 - 20.15 Uhr
Kursbeginn: 20. Januar 2020

Kurs 2009

Termine: 9 x montags, 19.15 – 20.15 Uhr
Kursbeginn: 21. September 2020

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)
Kosten: Mitglieder: 45,- € / 22,50 €
Nichtmitglieder: 108,- € / 54,- €

Kursleitung: Petra Müller
Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit
Fachübungsleiterin Aerobic
DTB-Aerobic Trainerin
Fachübungsleiterin Prävention



Quelle: STB

GESUNDNAH

Für alle, die persönlichen
Service schätzen.





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 2010

Termine: 16 x mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
Kursbeginn: 15. Januar 2020

Kurs 2011

Termine: 8 x mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
Kursbeginn: 30. September 2020

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)
Kosten: Mitglieder: 40,- € / 20,- €
Gäste: 96,- € / 48,- €

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





Aktiv und bewegt für Senioren

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 2012

Termine: 16 x donnerstags, 16.20 – 17.30 Uhr
Kursbeginn: 23. Januar 2020

Kurs 2013

Termine: 10 x donnerstags, 16.20 – 17.30 Uhr
Kursbeginn: 24. September 2020

Kursort: Gymnastikraum der 1-2-3 Halle
Kosten: Mitglieder: 40,- € / 25,- €
Gäste: 96,- € / 60,- €

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





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 sensorisches 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 2014

Termine: 16 x montags, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursbeginn: 20. Januar 2020

Kurs 2015

Termine: 8 x montags, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursbeginn: 28. September 2020

Kursort: Gymnasiumhalle (FAG)

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

Kursleitung: Sabine Mahler
Ausbildung: Gesundheitstrainerin
Rückenschulleiterin





Mit den „5 Esslingern“ fit in den Morgen

Einstiegsprogramm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

Im Alter schwinden Muskeln und Knochen. Das Tempo bestimmen wir mit regelmäßiger und richtiger Bewegung selbst. Es geht beim Üben nicht um den sportlichen Wettkampf, sondern um „Haltbarkeit“.

Die „Fünf Esslingern“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von Übungen mit dem Ziel, in der zweiten Lebenshälfte die körperliche Fitness über Jahrzehnte so lange wie möglich zu erhalten. Entwickelt wurden die Übungen von Dr. Martin Runge, dem Leiter des Geriatrischen Zentrums Esslingen.

Kurs 2016

Termine: 16 x dienstags 9.45 – 10.45 Uhr
Kursbeginn: 21. Januar 2020

Kurs 2017

Termine: 8 x dienstags 9.45 – 10.45 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2020

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

Kurs 2018

Termine: 16 x mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr
Kursbeginn: 15. Januar 2020

Kurs 2019

Termine: 8 x mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr
Kursbeginn: 30. September 2020

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

Kursort: Gymnastikraum der 1-2-3 Halle
Kosten: Mitglieder: 40,- € / 20,- €
Gäste: 96,- € / 48,- €



Yoga für Einsteiger

Sie möchten fit und entspannt in den Abend gehen!

Mit Yoga die Beweglichkeit erhöhen, die Muskulatur auf schonende Art kräftigen sowie durch Entspannungsübungen ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellen. Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Falls vorhanden bringen Sie bitte eine Decke mit.

Kurs 2020

Termine: 16 x dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Kursbeginn: 21. Januar 2020

Kurs 2021

Termine: 8 x dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Kursbeginn: 13. Oktober 2020

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)
Kosten: Mitglieder: 40,- € / 20,- €
Gäste: 96,- € / 48,- €

Kursleitung: Claudia Schlegel
Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness- und Gesundheit für Erwachsene
Fachübungsleiterin Prävention
Kursleiterin Pilates
Kursleiterin Yoga





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.

Kurs 2022

Termine: 16 x donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr
Kursbeginn: 23. Januar 2020

Kurs 2023

Termine: 8 x donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr
Kursbeginn: 01. Oktober 2020

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)
Kosten: Mitglieder: 40,- € / 20,- €
Gäste: 96,- € / 48,- €

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





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 2024

Termine: 18 x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Kursbeginn: 14. Januar 2020

Kurs 2025

Termine: 9 x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Kursbeginn: 22. September 2020

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

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

Kursleitung: Silke Supper

Ausbildung: Fachübungsleiterin Aerobic
Fachübungsleiterin Prävention
Beckenbodentrainerin



BK

WEB-DESIGN & E-BUSINESS

**Wir machen Ihr Unternehmen oder Ihren Verein fit
in Sachen
Internet, Werbung und IT**

Internet-Programmierung

Web-Design

Content-Management-Systeme

SEO

SEM

Online-Marketing

Social-Media

Klassische Werbung

Print-Lösungen

IT

Netzwerk

Hardware

Software

VPN

DSL

Telekommunikation

Mobilfunk

Bürobedarf

Büromaterial

Technik

Die Agentur für Internet, Werbung und IT.



BK WEB-DESIGN & E-BUSINESS | 71665 VAIHINGEN/ENZ
TELEFON: +49 (0) 7042 966 9570 | info@krisamer.de
www.krisamer.de | www.bkoffice.de

2020



Impressum:

Herausgeber:

Turnverein Vaihingen/Enz 1861e.V.

Turnen & Fitness Gesundheitssport

Redaktion: Annette Beck

Gestaltung und Druck:

BK Web-Design & E-Business, 71665 Vaihingen/Enz

Tel.: 07042-9669570, www.krisamer.de

**Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn online oder
auf einem Anmeldeformular an.**