



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 2113

Termine: 10 x geplant donnerstags, 16.20 – 17.30 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2114

Termine: 8 x geplant donnerstags, 16.20 – 17.30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum der 1-2-3 Halle
Kursleitung: Heidi Arndt
Ausbildung: Trainer C Breitensport Fitness u. 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 2115

Termine: 10 x geplant mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2116

Termine: 8 x geplant mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)
Kursleitung: Susanne Merz-Strübel
Ausbildung: Fachübungsleiterin Gymnastik und Tanz
Fachübungsleiterin Prävention
Aerobic Trainerin 50 plus

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.

1. Halbjahr - Kurs 2117

Termine: 10 x geplant dienstags, 9.45 – 10.45 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2118

Termine: 8 x geplant dienstags, 9.45 – 10.45 Uhr

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

1. Halbjahr - Kurs 2119

Termine: 10 x geplant mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2120

Termine: 8 x geplant mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr

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



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.

1. Halbjahr - Kurs 2121

Termine: 10 x geplant dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2122

Termine: 8 x geplant dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)
Kursleitung: Claudia Schlegel
Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness- und Gesundheit für Erwachsene, Fachübungsleiterin Prävention, Kursleiterin Pilates
Kursleiterin Yoga

Kosten für alle Kurse

10 Einheiten für Mitglieder	25,-- €
10 Einheiten für Gäste	60,-- €
8 Einheiten für Mitglieder	20,-- €
8 Einheiten für Gäste	48,-- €

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

DAS TVV KURSPROGRAMM FITNESS UND GESUNDHEIT

2021



Online Anmeldung im Internet unter:
www.tvv-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.

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 eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und Hallen-turnschuhe mit.

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

Aufgrund der Corona Pandemie und den damit verbundenen Vorschriften und Hygienekonzepten kann es zu verschiedenen Änderungen kommen, z.B.: finden manche Kursstunden verkürzt statt, damit sich die Teilnehmer der folgenden Gruppen nicht begegnen. Es kann auch zu Unterbrechungen oder vorzeitiger Beendigung der Kurse kommen. Soweit möglich werden wir Sie immer rechtzeitig informieren. Bitte melden Sie sich unbedingt schriftlich oder telefonisch an damit wir Sie über den Kursbeginn informieren können. Geben Sie deshalb unbedingt Ihre Mailadresse und Telefonnummer an.

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

Functional Intervall Training

Dieses Intervall-Training kombiniert Ausdauer- und Muskel-Training. Der Puls steigt bei Tabata, Circletraining und Koordinations-training 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!

1. Halbjahr - Kurs 2101

Termine: 10 x geplant mittwochs, 18.00–19.00 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2102

Termine: 8 x geplant mittwochs, 18.00-19.00 Uhr

Kursort: Gymnasiumhalle FAG
Kursleitung: Silke Supper
Ausbildung: Fachübungsleiterin Aerobic
Fachübungsleiterin Prävention
Beckenbodentrainerin

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 2103

Termine: 10 x geplant dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2104

Termine: 8 x geplant dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)
Kursleitung: Silke Supper
Ausbildung: Fachübungsleiterin Aerobic
Fachübungsleiterin Prävention
Beckenbodentrainerin

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.

1. Halbjahr - Kurs 2105

Termine: 10 x geplant dienstags, 8.30 – 9.30 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2106

Termine: 8 x geplant dienstags, 8.30 – 9.30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum 1-2-3 Halle
Kursleitung: Ulrike Rößler
Ausbildung: Fachübungsleiterin Gymnastik und Tanz
Aerobic-Trainerin 50 plus
Pilates-Trainerin, Coach 5 Esslinger

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 2107

Termine: 10 x geplant donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2108

Termine: 8 x geplant donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)
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 2109

Termine: 10 x geplant montags, 19.15 - 20.15 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2110

Termine: 8 x geplant montags, 19.15 – 20.15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)
Kursleitung: Petra Müller
Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit
Fachübungsleiterin Aerobic
DTB-Aerobic Trainerin
Fachübungsleiterin 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 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.

1. Halbjahr - Kurs 2111

Termine: 10 x geplant montags, 18.30 – 19.30 Uhr

2. Halbjahr - Kurs 2112

Termine: 8 x geplant montags, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursort: Gymnasiumhalle (FAG)
Kursleitung: Sabine Mahler
Ausbildung: Gesundheitstrainerin Rückenschulleiterin