



## 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 2213

Termine: 16 x geplant donnerstags, 16.15–17.15 Uhr ab 27.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2214

Termine: 8 x geplant donnerstags, 16.15 – 17.15 Uhr ab 29.09.2022

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 2215

Termine: 16 x geplant mittwochs, 17.45–18.45 Uhr ab 26.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2216

Termine: 8 x geplant mittwochs, 17.45–18.45 Uhr ab 28.09.2022

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)  
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

Programm 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 2217

Termine: 12 x geplant dienstags, 9.45–10.45 Uhr ab 25.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2218

Termine: 8 x geplant dienstags, 9.45–10.45 Uhr ab 27.09.2022

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

### 1. Halbjahr - Kurs 2219

Termine: 16 x geplant mittwochs, 9.00–10.00 Uhr ab 26.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2220

Termine: 8 x geplant mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr ab 28.09.2022

Kursort: Katholisches Gemeindezentrum/  
Kaltensteinhalle Gymnastikraum

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

## DAS TVV KURSPROGRAMM FITNESS UND GESUNDHEIT



### Kosten für alle Kurse

16 Einheiten für Mitglieder	40,-- €
16 Einheiten für Gäste	96,-- €
8 Einheiten für Mitglieder	20,-- €
8 Einheiten für Gäste	48,-- €

Erstattung der Kursgebühr für nicht wahrgenommene Stunden ist nicht möglich. Es können nur ganze Kurse gebucht werden

### 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

# 2022

Online Anmeldung im Internet unter:  
[www.tv-vaihingen.de](http://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.

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 Hallenturnschuhe 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.

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: [gesundheitssport@tv-vaihingen.de](mailto:gesundheitssport@tv-vaihingen.de)

Online Anmeldung im Internet unter: [www.tv-vaihingen.de](http://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 2201

Termine: 16 x geplant mittwochs, 18.00-19.00 Uhr, ab 26.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2202

Termine: 8 x geplant mittwochs, 18.00-19.00 Uhr, ab 28.09.2022

Kursort: Gymnasiumhalle FAG  
Kursleitung: Petra Müller  
Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit  
Fachübungsleiterin Prävention  
DTB Aerobic Trainerin

## 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 2203

Termine: 16 x geplant dienstags, 19.00–20.00 Uhr ab 25.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2204

Termine: 8 x geplant dienstags, 19.00–20.00 Uhr ab 27.09.2022

Kursort: Gymnasiumhalle FAG  
Kursleitung: Petra Müller  
Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit  
Fachübungsleiterin Prävention  
DTB Aerobic Trainerin



## Fit in den Tag - mit Fitness-Gymnastik

Der Kurs beinhaltet ein vielseitiges, effektives Fitnesstraining 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 2205

Termine: 12 x geplant dienstags, 8.30–9.30 Uhr ab 25.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2206

Termine: 8 x geplant dienstags, 8.30–9.30 Uhr ab 27.09.2022

Kursort: Gymnastikraum 1-2-3 Halle  
Kursleitung: Ulrike Röbler  
Ausbildung: Fachübungsleiterin Gymnastik und Tanz  
Aerobic-Trainerin 50 plus  
Pilates-Trainerin

## 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 2207

Termine: 12 x geplant donnerstags, 8.30–9.30 Uhr ab 27.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2208

Termine: 8 x geplant donnerstags, 8.30–9.30 Uhr ab 29.09.2022

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)  
Kursleitung: Ulrike Röbler  
Ausbildung: Fachübungsleiterin Gymnastik und Tanz  
Aerobic-Trainerin 50 plus  
Pilates-Trainerin



## 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 2209

Termine: 16 x geplant montags, 19.15–20.15 Uhr ab 24.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2210

Termine: 8 x geplant montags, 19.15–20.15 Uhr ab 26.09.2022

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

## 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 2211

Termine: 16 x geplant montags, 18.30–19.30 Uhr ab 24.01.2022

### 2. Halbjahr - Kurs 2212

Termine: 8 x geplant montags, 18.30–19.30 Uhr ab 26.09.2022

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