



Aktiv und bewegt für Senioren und Wiedereinsteiger

Regelmäßige Bewegung erhält und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Mobilität. In diesem Kurs lernst du deine Körper Wahrnehmung 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 2313

Termine: 14 x freitags 16.30–17.30 Uhr ab 27. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2314

Termine: 8 x freitags 16.30–17.30 Uhr ab 29. September 2023

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle
Kursleitung: Heidi Arndt
Ausbildung: Trainer 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 2315

Termine: 16 x mittwochs, 17.45–18.45 Uhr ab 25. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2316

Termine: 8 x mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr ab 27. September 2023

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)
Kursleitung: Susanne Merz-Strübel
Ausbildung: Fachübungsleiterin Gymnastik und Tanz
DOSB- Übungsleiterin B Sport in der 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 2317

Termine: 12 x dienstags, 9.45–10.45 Uhr ab 24. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2318

Termine: 8 x dienstags, 9.45 – 10.45 Uhr ab 26. September 2023

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

1. Halbjahr - Kurs 2319

Termine: 16 x mittwochs, 9.00–10.00 Uhr ab 25. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2320

Termine: 8 x mittwochs 9.00–10.00 Uhr ab 27. September 2023

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle
Kursleitung: Susanne Merz-Strübel
Ausbildung: Fachübungsleiterin Gymnastik und Tanz
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Aerobic Trainerin 50 plus, Coach 5 Esslinger



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

Kosten für alle Kurse

| | |
|-----------------------------|---------|
| 16 Einheiten für Mitglieder | 40,-- € |
| 16 Einheiten für Gäste | 96,-- € |
| 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

2023



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.

Unsere Gesundheitskurse beinhalten eine ausgewogene Mischung aus Bewegung und Entspannung zur Aufrechterhaltung einer gesunden und sportlichen Lebensweise.

Professionelle Mitarbeiter wie lizenzierte Übungsleiter Prävention, Aerobic- und Pilates Trainer sowie Rückenschulleiter bilden den Kern unserer qualitativ hochwertigen Gesundheitssportangebote. Verschiedene Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB 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.

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 E-Mail-Adresse 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

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 2301

Termine: 16 x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr ab 18. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2302

Termine: 8 x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr 20. September 2023

Kursort: Gymnasiumhalle FAG
Kursleitung: Silke Supper
Ausbildung: Fachübungsleiterin Aerobic
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der 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 2303

Termine: 16 x dienstags, 19.00–20.00 Uhr ab 17. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2304

Termine: 8 x dienstags, 19.00–20.00 Uhr ab 19. September 2023

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)
Kursleitung: Silke Supper
Ausbildung: Fachübungsleiterin Aerobic
DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Beckenbodentrainerin



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 2305

Termine: 12 x dienstags, 8.30–9.30 Uhr ab 24. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2306

Termine: 8 x dienstags, 8.30–9.30 Uhr ab 26. September 2023

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle
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 Redondball 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 2307

Termine: 12 x donnerstags, 8.30–9.30 Uhr ab 26. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2308

Termine: 8 x donnerstags, 8.30–9.30 Uhr ab 28. September 2023

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 2309

Termine: 16 x montags, 19.15–20.15 Uhr ab 23. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2310

Termine: 8 x montags, 19.15–20.15 Uhr ab 25. September 2023

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)
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 2311

Termine: 16 x montags, 18.30–19.30 Uhr ab 23. Januar 2023

2. Halbjahr - Kurs 2312

Termine: 8 x montags, 18.30–19.30 Uhr ab 25. September 2023

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