

Vaihinger Vereinsblättle



NACHTRAG MÄRZ

Leider hat sich in das letzte Vereinsblättle zwei Fehler eingeschlichen.
Da wir euch die Informationen nicht vorenthalten wollen, finden Sie die
beiden Artikel unten!

Viel Spaß beim Lesen!

PILATES BEI STEFANIE

Der Kurs Pilates und Faszien war schnell ausgebucht deshalb wollen wir
einen weiteren Kurs anbieten.

Pilates und Bewegung

Pilates ist ein dynamisches Ganzkörpertraining in dem Körperkontrolle, Kraftausdauer, Stabilität und Beweglichkeit gleichzeitig gefordert werden. Die Übungen werden sanft und Konzentriert im Einklang mit dem Atemrhythmus ausgeführt. Fließende ineinandergleitende Bewegungen treffen auf stabilisierende Haltungen.

Kurs 2420

Termine:

10 x donnerstags 9.45 - 10.45 Uhr ab 11. April 2024

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle FAG

Kosten: Mitglieder 25,-- € /Gäste 60,--€

Kursleitung: Stefanie Haubitz

Ausbildung: Sport- und Gymnastiklehrerin Zilgrei-Lehrerin (Atem und Haltungstherapie) Kursleiterin für Yoga und Pilates

Info Hotline: Annette Beck Tel.07042/13479

Petra Müller Tel. 07042/940880

Mail: gesundheitssport@tv-vaihingen.de

online Anmeldung unter www.tv-vaihingen.de

IMMER WIEDER MONTAGS

Die Woche sportlich und mit Spass starten, macht den Montag zu einem Highlight. In unserer gemischten Gruppe „Fit und Fun für Frau und Mann“ treffen sich Frauen und Männer gemeinsam zu einem Ganzkörpertraining das sowohl die Kraft, Kraftausdauer als auch die Beweglichkeit und das Herzkreislautsystem stärkt. Mal mit Geräten wie dem Step, Hanteln etc. oder ganz einfach nur dem eigenen Körper als Trainingsgerät aber auch im Intervall werden am Ende die Endorphine „purzeln“.

Wunderbare und besondersan dieser Gruppe ist sowohl das gemeinsame Training als auch in regelmäßigen Abständen ein geselliges

Miteinandernach den Trainingseinheiten.

Wir freuen uns auf Dich.

Montags, 20.30 bis 21.30 Uhr, Gymnasiumhalle FAG

Trainerin: Petra Müller

DOSB-ÜL B Sport in der Prävention, Trainerin C Breitensport Fitness und
Gesundheit sowie Aerobic, DTB-Aerobic Trainerin

Weitere Infos gerne unter: Tel. 0162 9116290 oder
Petra.Mueller1071@gmail.com

IMMER WIEDER MITTWOCHS

Zum „Wochenteiler ein toller Ausgleich mit den Mädels von „Fit und Fun“. Jede Woche haben auch in dieser Gruppe der Spaß, der Ausgleich sowie die körperliche Fitness Priorität. Ein „Ganzkörpertraining“ steht auf dem Programm. Im Focus stehen neben der Freude an der Bewegung sowohl die allgemeine Kraft bzw. Kraftausdauer, als auch die Beweglichkeit, Mobilität und das Herz-Kreislaufsystem. Mal unterstützt mit Geräten wie Step, Hanteln etc. oder ganz einfach nur mit dem eigenen Körper als Trainingsgerät. Am Ende werden die Endorphine „purzeln“.

Im Sommer trainieren wir so oft es geht draußen und in den Ferien geht es an den „Alten Badplatz“.

Komm‘ doch einfach vorbei und mach‘ mit.

Mittwochs, 19.15 bis 20.15 Uhr, Gymnastikraum Gymnasiumhalle FAG

Trainerin: Petra Müller

DOSB-ÜL B Sport in der Prävention, Trainerin C Breitensport Fitness und
Gesundheit sowie Aerobic, DTB-Aerobic Trainerin

Weitere Infos gerne unter: Tel. 0162 9116290 oder
Petra.Mueller1071@gmail.com

IMMER WIEDER FREITAGS

Das Motto dieser Freitagsgruppe: Mit Spaß und Entspannung ins Wochenende starten. Wir beginnen jeden Freitag mit einem Herz-/ Kreislauftraining. Dabei kommt im ersten Teil der Trainingseinheit entweder das Step mit vielfältigen Schrittkombinationen zum Einsatz oder es gibt ein funktionelles

Intervalltraining. So sind wir vorbereitet, für das anschließende Bodyworkout zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur. Die Freude und der Spaß beim „TUN“ stehen in dieser Einheit im Vordergrund. Stretching und Entspannung runden das Training am Ende ab. Besser kann das Wochenende nicht beginnen.

Auch Lust und Interesse? Sportschuhe sowie Handtuch einpacken und vorbeikommen.

Freitags 18.00 bis 19.30 Uhr, Gymnasiumhalle FAG

Trainerinnen-Team: Petra Müller: DOSB-ÜL B Sport in der Prävention,
Trainerin C Breitensport Fitness und Gesundheit
sowie Aerobic, DTB-Aerobic Trainerin,
Tel. 0162 9116290 oder
Petra.Mueller1071@gmail.com

Birgit Wawers: DOSB-Trainerin C Breitensport-Fitness-Aerobic, Instructor
Body-Toning, LaGym-Instructor,
Mobil oder WhatsApp/ Signal 01633544914
, Birgit@Wawers.de
Gerne melden für weitere Infos.

OUTDOOR FITNESS FÜR ALLE

Der Kurs findet ausschließlich im Freien statt.

Ziel des Trainings ist eine ganzheitliche Verbesserung des Fitnesszustandes. Stressabbau und die Stärkung der Körperwahrnehmung. Wir arbeiten dabei mit dem eigenen Körpergewicht bzw. mit der Unterstützung von einfachem Trainingsequipment. Es werden unterschiedliche Schwierigkeitsgrade angeboten.

Kurs findet ab 12. April 12 x freitags von 10.30 bis 11.30 Uhr statt.

Kursleiterin ist Laura Fritz.

Ausbildung: DOSB Trainerin C, Fitness und Gesundheit

Deutsche Sportakademie: Fitnesstrainerin B Lizenz, Bootcamp Instructor A-Lizenz

Online Anmeldung unter www.tv-vaihingen.de

Info-Hotline: Annette Beck Tel. 07042/13479

Petra Mülller Tel. 07042/940880

mail: gesundheitssport@tv-vaihingen.de

WENN SIE DIESEN NEWSLETTER (AN: HOFMANN_RALF@GMX.DE) NICHT MEHR EMPFANGEN MÖCHTEN, KÖNNEN SIE IHN **HIER ABBESTELLEN**. BEI FEHLERHAFTER DARSTELLUNG DES NEWSLETTERS KLICKEN SIE BITTE **HIER (ONLINE)**.

TV VAIHINGEN/ENZ 1861 E.V.
JOHANNES JUNGCLAUSSEN
AM WOLFSBERG 108
71665 VAIHINGEN/ENZ DEUTSCHLAND

07042940783

JOHANNES.JUNGCLAUSSEN@TV-VAIHINGEN.DE

[HTTPS://WWW.TV-VAIHINGEN.DE/](https://www.tv-vaihingen.de/)

VORSTAND NACH § 26 BGB: PRÄSIDENT FRANK HERTFELDER

REGISTER: VEREINSREGISTERNUMMER IM WLSB: 12202

TAX ID: UMSATZSTEUERIDENTIFIKATIONSNUMMER: DE 145005353