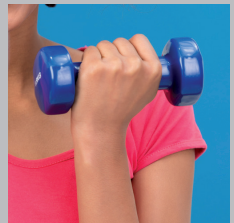




# Sportangebot

der Abteilung  
Turnen und Fitness  
des Turnverein Vaihingen e.V.

## 2016



# Inhalt

	<b>Seite</b>
Abteilungsleitung _____	3
Angebote für Kinder und Jugendliche _____	4 - 6
Angebote für Frauen und Männer _____	7 - 9
Angebote für Frauen _____	10 - 11
Angebote für Männer _____	12
Sondertermine _____	13
Angebotsübersicht _____	14 - 15

## Unsere Abteilungsleitung

### **Abteilungsleiter**

Patrick Houis, Tel. 07042 17032

E-Mail: patrick@houis.de

### **stellv. Abteilungsleiter**

Gregor Faltum, Tel. 07042 14029

E-Mail: faltum-tvv@gmx.de

### **Kassiererin**

Trude Mesinger, Tel. 07042 15171

E-Mail: t.mesinger@gmx.net

## Unsere Spartenleitung

### **Sparte Kinder-, Jugend- und Gerätturnen**

Bianca Herzog, Tel. 07042 370569

E-Mail: bianca.w@gmx.de

### **Sparte Fitness Frauen**

Ulrike Rößler, Tel. 07042 15169

E-Mail: uli.fit@web.de

### **Sparte Fitness Männer**

Andreas Müller, Tel. 07042 6913

E-Mail: andreas-tvv.mueller@web.de

### **Sparte Gesundheitssport (Kurse)**

Annette Beck, Tel. 07042 13479

E-Mail: beck.aurich@hotmail.de

Die Kursbeiträge können Sie dem Kursprogramm auf [www.tv-vaihingen.de](http://www.tv-vaihingen.de) entnehmen.



### **Sparte Sportabzeichen**

Sonja Faltum, Tel. 07042 14029

E-Mail: faltum-tvv@gmx.de

Gerne können Sie unsere Angebote zu einem unverbindlichen Probetraining besuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

# Angebote für Kinder und Jugendliche

1

Freitag  
9.15 - 10.15 Uhr  
123-Halle  
Gymnastikraum

## **Kleine Strolche (ab 1,5 Jahre)**

Trainerin: Gabi Goldmann  
Tel. 07042 92823  
Spiel und Spaß mit Musik bei  
ersten Bewegungen an den  
Sportgeräten.

2

Montag  
14.30 - 15.30 Uhr  
Donnerstag  
15.00 - 16.00 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

## **Eltern-Kind-Turnen (ab 2,5 Jahre)**

Trainerin: Diana Iserlohn  
Mail: tvv.ekt@gmail.com  
Gemeinsam mit Mama oder  
Papa bei kleinen Spielen  
turnen und toben und dabei  
die koordinativen Fähigkeiten  
schulen.

3

Montag  
15.30 - 16.30 Uhr  
Donnerstag  
16.00 - 17.00 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

## **Kinderturnen (ab 4 Jahren)**

Trainerin (Mo): Daniela Oster  
Mail: tvv-danielaoster@gmx.de  
Trainerin (Do): Claudia Mauch  
Mail: mauchclaudia@yahoo.de  
Erste Erfahrungen an Großge-  
räten sammeln und bei Musik  
Koordination und Kondition  
verbessern.

4

Montag  
16.30 - 17.30 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

## **Kinderturnen (5/6 Jahre)**

Trainerin: Daniela Oster  
Mail: tvv-danielaoster@gmx.de  
Klettern, hangeln, balancie-  
ren, schwingen und rollen an  
Großgeräten und Geräteland-  
schaften.

5

Mittwoch  
17.00 - 18.00 Uhr  
F-Jugend  
(7 Jahre)  
FAG  
Sporthalle  
17.00 - 18.15 Uhr  
E-Jugend  
(8/9 Jahre)  
123-Halle

### **Mädchenturnen (ab 7 Jahre)**

Trainerin F-Jugend:  
Martina Richter  
Tel. 07042 289841  
Trainerinnen E-Jugend:  
Peggy Zink  
Tel. 07042 960740  
Gabi Goldmann  
Tel. 07042 92823  
Spielerische Übungen an den vier Hauptgeräten Reck, Balken, Sprung und Boden. Außerdem wird die Bewegungsvielfalt ausgetestet und einzelne Turnelemente eingeübt.

6

Donnerstag  
17.00 - 18.00 Uhr  
(ab 8 Jahre)  
18.00 - 19.00 Uhr  
(ab 9 Jahre)  
Stadthalle  
Gymnastikraum

### **Bubenturnen (ab 8 Jahre)**

Trainerin ab 8 Jahre:  
Claudia Mauch  
Mail: mauchclaudia@yahoo.de  
Trainerin ab 9 Jahre:  
Silke Gogel  
Tel. 07042 812673  
Kennenlernen erster turnerischer Elemente an den 4 Hauptgeräten – Reck, Sprung, Boden, Balken/Bank.

7

Dienstag  
17.00 - 18.30 Uhr  
E-Jugend  
(8/9 Jahre)  
123-Halle  
Dienstag  
17.00 - 18.30 Uhr  
D-Jugend  
(10/11 Jahre)  
123-Halle

### **Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)**

Trainerin E-Jugend:  
Silke Supper  
Tel. 07042 32016  
Trainerin D-Jugend:  
Bianca Herzog  
Tel. 07042 370569  
Gezieltes Turnen an den Geräten mit Wettkampfteilnahme. Erlernen und Festigen der weiterführenden Turnelementen.

## Angebote für Kinder und Jugendliche

8

Freitag  
17.00 - 18.30 Uhr  
123-Halle

### **Jump & Fun (ab 10 Jahre)**

Trainerin: Bianca Herzog

Tel. 07042 370569

Mädchen und Jungs fliegen, springen und hüpfen auf der Airtrack-Bahn und haben dabei Action und Spaß.

9

Dienstag  
18.30 - 20.30 Uhr  
123-Halle

### **Team Gym (ab 12 Jahre)**

Kontakt: Bianca Herzog

Tel. 07042 370569

Mannschaftssport mit Boden-choreografie, Akrobatik auf der Airtrack-Bahn und Sprünge mit dem Trampolin.

10

Dienstag  
20.30 - 22.00 Uhr  
FAG  
Sporthalle

### **Parkour (ab 13 Jahre)**

Trainer: Tobias Eberle

Mail: tobias.eberle@posteo.de

Die Kunst der effizienten Fortbewegung über Hindernisse, Bewegungsfluss und Körperkontrolle stehen im Vordergrund.

# Angebote für Frauen und Männer

1

Mai - September  
Montag  
18.00 - 20.00  
Sportplatz  
„Am Egelsee“

## **Sportabzeichen**

Prüfer: Sonja Faltum

Tel. 07042 14029

Testen Sie Ihre Fitness beim Sprinten, Weitspringen, Werfen, Langlaufen oder Schwimmen und haben Sie dabei Spaß mit Gleichgesinnten.

2

Dienstag  
6x ab 7. April  
18.30 - 19.30 Uhr  
Alter Badplatz

## **BaFit - Fit in den Frühling (Kurs 1600)**

Trainerin: Petra Müller

Tel. 07042 940880

Trainieren von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination an der frischen Luft.

3

Montag  
19.00 - 20.00 Uhr  
123-Halle  
Gymnastikraum

## **TaiChi / QiGong**

Trainer: Kwok Wah Chan

Tel. 07042 7700936

Fließende Bewegungen mit Elementen aus Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und TCM.

4

Montag  
20.30 - 21.30 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

## **Fit und Fun für Frau und Mann (Kurs 1603 / 1604)**

Trainerin: Petra Müller

Tel. 07042 940880

Das Fitnessstraining das Spaß macht und das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Weise stärkt.

5

Dienstag  
8.30 - 9.30 Uhr  
123-Halle  
Gymnastikraum

## **Fit in den Tag (Kurs 1611 / 1612)**

Trainerin: Ulrike Rößler

Tel. 07042 15169

Step-Aerobic Mittelstufe. Die Koordinationsfähigkeit und Ausdauer wird in idealer Verbindung trainiert.

# Angebote für Frauen und Männer

6

Dienstag  
9.45 - 10.45 Uhr  
Mittwoch  
9.00 - 10.00 Uhr  
123-Halle  
Gymnastikraum

## **Fünf Esslinger**

**(Kurs 1605 / 1606)**

Trainerin: Ulrike Rößler

Tel. 07042 15169

**(Kurs 1607 / 1608)**

Trainerin: Susanne Merz

Tel. 07042 16256

Spezielle Übungen für Senioren zum Erhalt von Mobilität und Beweglichkeit.

7

Dienstag  
19.00 - 20.00 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

## **Body-Style**

**(Kurs 1609 / 1610)**

Trainerin: Silke Supper

Tel. 07042 32016

Bei fetziger Musik werden Bauch, Beine, Po und Rücken trainiert.

8

Mittwoch  
17.45 - 18.45 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

## **Fit und Gesund - 60 plus**

**(Kurs 1615 / 1616)**

Trainerin: Susanne Merz

Tel. 07042 16256

Ein sanftes Gelenkschonendes Bewegungsprogramm.

9

Mittwoch  
18.00 - 19.00 Uhr  
FAG  
Sporthalle

## **Functional HIIT**

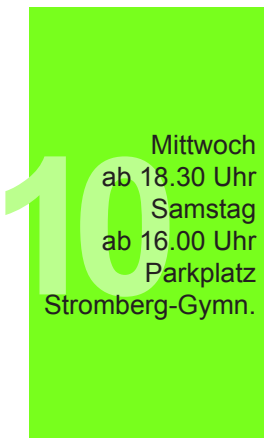
**(Kurs 1619 / 1620 / 1621)**

Trainerin: Silke Supper

Tel. 07042 32016

Ein intensives Intervall-Training das Ausdauer- und Muskeltraining kombiniert - zum Auspowern!





### **Nordic Walking Treff**

Kontakt: Claudia Schlegel  
bis 18.00 Uhr:

Tel. 0711 258585880

ab 18.00 Uhr:

Tel. 07042 2890206

Mail: nordicsports@gmx.de

Nordic Walking im Freien für Einsteiger und Fortgeschrittene. Stöcke werden leihweise gestellt. Um Anmeldung wird gebeten.

Eine Kooperation mit der Nordic Sports Vereinigung e.V.

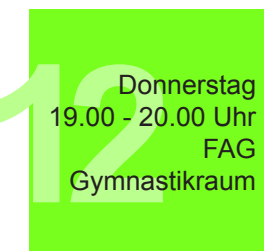


### **Pilates & Faszien (Kurs 1617 / 1618)**

Trainerin: Ulrike Rößler

Tel. 07042 15169

Körperwahrnehmung und Haltung werden verbessert, der Körper wird fühlbar und sichtbar gestrafft.

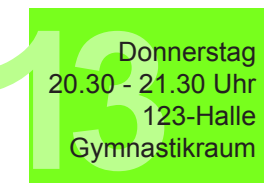


### **Rundum Rückenfit (Kurs 1613 / 1614)**

Trainer: Hans Hohl

Tel. 07042 15565

Verschiedene Übungen auch mit Kleingeräten kennenlernen, die helfen die Rückenmuskulatur zu stärken.



### **LaGym - Dance Feeling**

Trainerin: Birgit Wawers

Tel. 0163 3544914

Den Rhythmus spüren, Spaß haben - einfach genießen und abtanzen!

# Angebote für Frauen

1

Montag  
18.00 - 19.00 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

## Rhythmische Gymnastik für Seniorinnen

Trainerin: Marianne Jantzen  
Tel. 07042 15106  
Ein spezielles Bewegungsprogramm zum Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness.

2

Montag  
19.15 - 20.15 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

## Gesundheitsorientierte Gymnastik

Trainerin: Marianne Jantzen  
Tel. 07042 15106  
Zur Stabilisierung und Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

3

Montag  
19.30 - 20.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

## Fitness-Gymnastik

Trainerin: Waltraud Braun  
Tel. 07042 15831  
Kraft und Beweglichkeit der gesamten Muskulatur werden trainiert.

4

Montag  
19.30 - 20.30 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

## Bauch-Beine-Po and more (Kurs 1601 / 1602)

Trainerin Petra Müller  
Tel. 07042 940880  
Abwechslungsreich und mit Einsatz von Handgeräten werden alle Muskeln trainiert.

5

Montag  
20.30 - 21.30 Uhr  
Mittwoch  
19.00 - 20.00 Uhr  
FAG  
Sporthalle

## Fitmix and more...

Trainerin: Susanne Merz  
Tel. 07042 16256  
Bei motivierender Musik wird die Muskulatur von Rücken, Bauch, Beine und Po gezielt gekräftigt und gedehnt.

6

Dienstag  
19.30 - 20.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

### **Fitmix für Frauen**

Trainerin Ulrike Rößler  
Tel. 07042 15169  
Ein buntes Trainingsprogramm für alle Muskelgruppen mit und ohne Trainingsgeräte.

7

Mittwoch  
19.30 - 20.30 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

### **Fit & Fun**

Trainerin: Petra Müller  
Tel. 07042 940880  
Mit Spaß werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit abwechslungsreich trainiert.

8

Freitag  
18.00 - 19.30 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

### **Fitness und Entspannung**

Trainerin: Ulrike Rößler  
Tel. 07042 15169  
Aerobic-Programm mit und ohne Step das den Kreislauf in Schwung bringt und die Muskulatur stärkt. Stretching und Entspannung sorgen für ein harmonisches Sporterlebnis.

## Angebote für Männer

1

Dienstag  
18.15 - 19.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

### **Ballsportgruppe (ab 60 Jahre)**

Trainer: Norbert Patsch  
Tel. 07042 13377  
Nach einem Aufwärmtraining spielen wir Volleyball.

2

Dienstag  
19.00 - 20.30 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

### **Jedermänner 2 (ab 60 Jahre)**

Trainer: Kurt Haubennestel  
Tel. 07042 5268  
Trainiert wird Ausdauer, Kraft und Koordination bei flotter Musik. Den Abschluss bildet ein Prellballspiel.

3

Freitag  
20.00 - 22.00 Uhr  
FAG  
Sporthalle

### **Jedermänner 1 (ab 25 Jahre)**

Trainer: Hans Hohl  
Tel. 07042 15565,  
Trainer: Sami Zeibeq  
Tel. 07042 16468  
Trainiert wird Ausdauer, Kraft und Koordination unterlegt mit heißen Beats. Zum Abschluss wird mit vollem Einsatz Volleyball gespielt.

## Sondertermine



Samstag  
5. März  
Abfahrt: 10.30 Uhr

### **Auf roten Socken unterwegs**

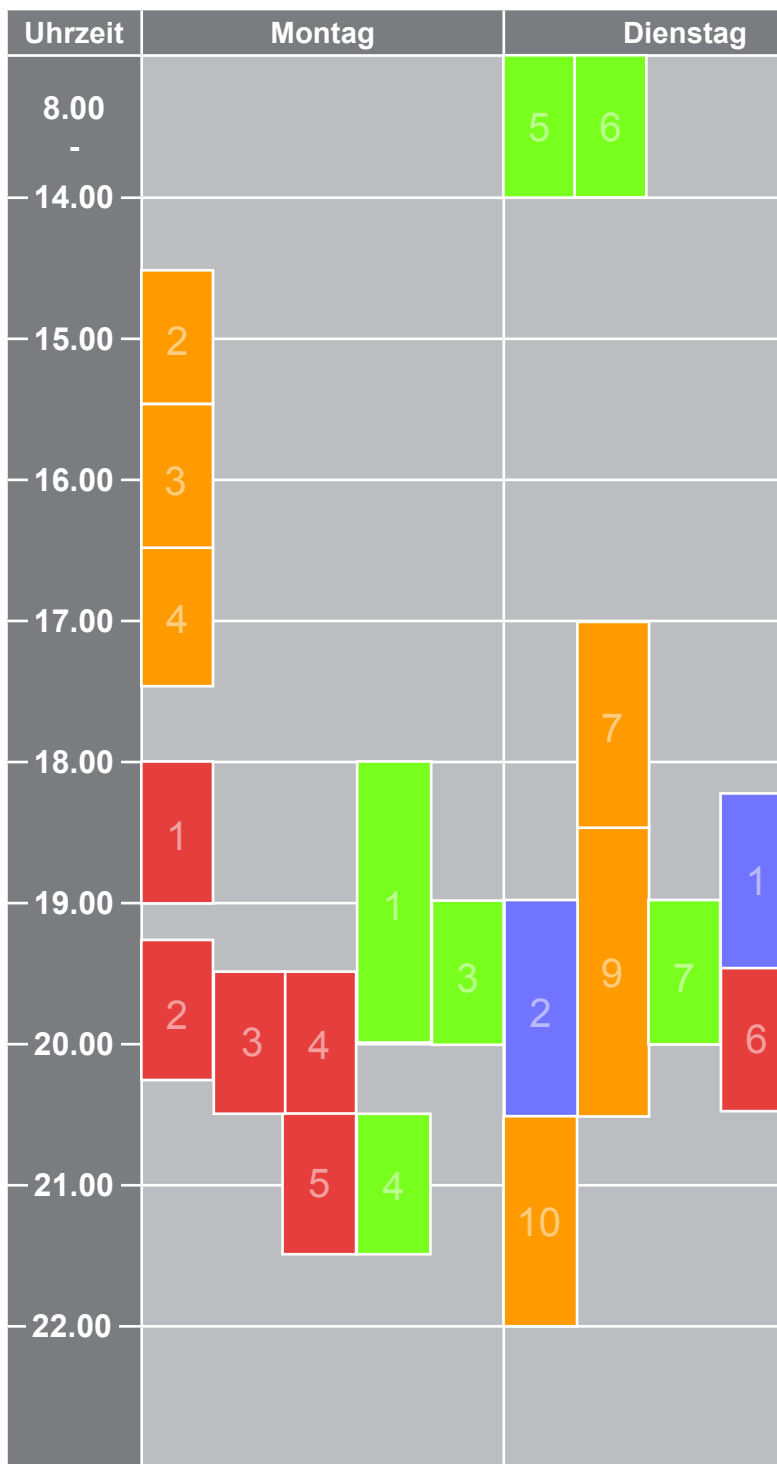
Leitung: Susanne Merz  
Tel. 07042 16256  
Vom Stuttgarter Marienplatz über den Haigst und den Aussichtspunkt Schillerhöhe geht es zur Weissenburg. (ca. 7 km)



Samstag  
17. September  
Abfahrt: 11.45 Uhr

### **Vom Frauenkopf nach Hedelfingen**

Leitung: Susanne Merz  
Tel. 07042 16256  
Durch alte Weinberge und die Villensiedlung Frauenkopf erreicht man nach dem passieren der steilsten Stuttgarter Staffel das Ziel. (ca. 10 km)



g	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa
	6	11	1	
		2		
		3		10
	5	5	8	
1	9	6		
6	5	6	8	
	7	10		
		12		
		13	3	

