



# Sportangebot

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

2025



## Unsere Abteilungsleitung

### Abteilungsleiter

Patrick Houis, Tel. 07042 17032  
E-Mail: [turnen@tv-vaihingen.de](mailto:turnen@tv-vaihingen.de)

### stellvertretender Abteilungsleiter

Carsten Funk, Tel. 07042 812725  
E-Mail: [turnen@tv-vaihingen.de](mailto:turnen@tv-vaihingen.de)

### Kassiererin

Trude Mesinger, Tel. 07042 1200035  
E-Mail: [turnkasse@tv-vaihingen.de](mailto:turnkasse@tv-vaihingen.de)

## Unsere Spartenleitung

### Sparte Kinder-, Jugend- und Gerätturnen

Bianca Herzog, Tel. 07042 370569  
E-Mail: [kinderturnen@tv-vaihingen.de](mailto:kinderturnen@tv-vaihingen.de)

### Sparte Fitness Frauen

Sabine Harms, Tel. 07042 12662  
E-Mail: [fitnessfrauen@tv-vaihingen.de](mailto:fitnessfrauen@tv-vaihingen.de)

### Sparte Fitness Männer

Dirk Sommerfeld  
E-Mail: [fitnessmaenner@tv-vaihingen.de](mailto:fitnessmaenner@tv-vaihingen.de)

### Sparte Gesundheitssport (Kurse)

Annette Beck, Tel. 07042 13479  
E-Mail: [gesundheitssport@tv-vaihingen.de](mailto:gesundheitssport@tv-vaihingen.de)  
Die Kursbeiträge können Sie dem Kursprogramm auf [www.tv-vaihingen.de](http://www.tv-vaihingen.de) entnehmen.

### Sparte Sportabzeichen

Gregor Faltum, Tel. 07042 14029  
E-Mail: [sportabzeichen@tv-vaihingen.de](mailto:sportabzeichen@tv-vaihingen.de)

Gerne können Sie unsere Angebote zu einem unverbindlichen Probetraining besuchen. Kurse sind kein Dauerangebot, sie werden blockweise pro Semester angeboten

Wir freuen uns auf Sie!

## Angebote für Kinder und Jugendliche

**1** Freitag  
9.15 - 10.15 Uhr  
10.30 - 11.30 Uhr  
123-Halle  
Gymnastikraum

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

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

**2** Montag  
15.30 - 16.30 Uhr  
16.30 - 17.30 Uhr  
Waldorfschule  
Sporthalle

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

Kontakt: Bianca Herzog  
Trainerin: Inga Wagner  
Gemeinsam mit Mama oder Papa bei kleinen Spielen turnen und toben und dabei die koordinativen Fähigkeiten schulen.

**3** Donnerstag  
15.30 - 16.30 Uhr  
16.30 - 17.30 Uhr  
Waldorfschule  
Sporthalle

### Kinderturnen (ab 4 Jahren)

Kontakt: Bianca Herzog  
Trainerin: Andrea Brkic  
Erste Erfahrungen an Großgeräten sammeln und bei Musik Koordination und Kondition verbessern.

**4** Donnerstag  
17.00 - 18.00 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

### Vorschulturnen (5/6 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog  
Trainerin: Jana Fischle  
Klettern, hangeln, balancieren, schwingen und rollen an Großgeräten und Gerätelandschaften.



## Angebote für Kinder und Jugendliche

5

Mittwoch  
17.15 - 18.30 Uhr  
F-Jugend  
(6/7 Jahre)  
FAG  
Sporthalle  
17.00 - 18.15 Uhr  
E-Jugend  
(8/9 Jahre)  
Waldorfschule  
Sporthalle

### Mädchenturnen (ab 6 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog  
Trainerin F-Jugend:  
Franziska Schäfer  
Tel. 0151 14359763  
Trainerin E-Jugend:  
Daniela Koch  
Tel. 0173 9849678  
Spielerische Übungen an den vier Hauptgeräten Reck, Balken, Sprung und Boden. Außerdem wird die Bewegungsvielfalt ausgetestet und einzelne Turnelemente eingeübt.

6

Freitag  
17.00 - 18.15 Uhr  
(F/E/D-Jugend)  
Waldorfschule  
Sporthalle

### Jungenturnen (ab 7 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog  
Trainer: Dario Düsterloch  
Tel. 0171 2974700  
Kennenlernen erster turnerischer Elemente an den vier Hauptgeräten – Reck, Sprung, Boden, Balken/Bank.

7

Dienstag  
17.00 - 18.30 Uhr  
E/D-Jugend  
123-Halle

### Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog  
Trainerin: Jana Fischle  
Tel. 0179 4571949  
Gezieltes Turnen an den Geräten mit Wettkampfteilnahme. Erlernen und festigen der weiterführenden Turnelementen.

8

Freitag  
17.00 - 18.15 Uhr  
Waldorfschule  
Turnhalle

### Jump & Fun (ab 10 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog  
Tel. 07042 370569  
Trainerin: Daniela Oster  
Mädchen und Jungs fliegen, springen und hüpfen auf der Airtrack-Bahn und haben dabei Action und Spaß.

9

Dienstag  
18.30 - 20.00 Uhr  
123-Halle

### Turnen C/B/A-Jugend (ab 12 Jahre)

Kontakt: Bianca Herzog  
Trainerin: Jana Fischle  
Tel. 0179 4571949  
Erlernen und Festigen von Turnelementen an den Geräten. Miteinander Wettkämpfe erleben.

10

Freitag  
18.15 - 19.30 Uhr  
Waldorfschule  
Sporthalle

### Turnen & Air Track (ab 13 Jahre)

Trainerin: Bianca Herzog  
Tel. 07042 370569  
Turnerische Fertigkeiten werden an den Großgeräten sowie auf der Air Track erlernt und gefestigt, wobei der Wettkampfgedanke im Hintergrund steht.

11

Dienstag  
20.00 - 22.00 Uhr  
FAG  
Sporthalle

### Parkour (ab 13 Jahre)

Trainer: Patrick Steiner und Marcel Wurm  
Kontakt: Bianca Herzog  
Tel. 07042 370569  
Die Kunst der effizienten Fortbewegung über Hindernisse, Bewegungsfluss und Körperkontrolle stehen im Vordergrund.

## Angebote für Frauen und Männer

1  
Juni - 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  
Montag  
18.30 - 19.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

### Rückenfit (Kurs)

Trainer: Sabine Mahler  
Tel. 07042 6913  
Verspannungen werden gelöst und die Rumpfmuskulatur gekräftigt.

3  
Montag  
Anfänger  
18.00 - 19.00 Uhr  
Fortgeschrittene  
19.00 - 20.00 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

### TaiChi / QiGong für Anfänger & Fortgeschrittene

Trainer: Kwok Wah Chan  
Tel. 07042 7700936  
Fließende Bewegungen mit Elementen aus Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und TCM.

4  
Montag  
19.15 - 20.15 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

### Bodyworkout (Kurs)

Trainerin: Petra Müller  
Tel. 0162 9116290  
Abwechslungsreich und mit Einsatz von Handgeräten werden alle Muskeln trainiert.

5  
NEU!  
Montag  
20.00 - 21.30 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

### Vinyasa Yoga (Kurs)

Trainerin: Sabine Mahler  
Tel. 07042 6913  
Vinyasa Yoga, Stressabbau und Entspannung mit Ganzkörpertraining synchron zur Atmung.

6  
Montag  
20.30 - 21.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

### Fit und Fun für Frau und Mann

Trainerin: Petra Müller  
Tel. 0162 9116290  
Das Fitnessstraining das Spaß macht und das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Weise stärkt.

7  
Dienstag  
8.30 - 9.30 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

### Fit in den Tag (Kurs)

Trainerin: Claudia Bender  
Tel. 07042 979245  
Vielseitiges effektives Fitnessstraining in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

8  
Dienstag  
09.45 - 10.45 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

### Aktivzeit für Alle (Kurs)

Trainerin: Claudia Bender  
Tel. 07042 979245  
Die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf soll bis ins hohe Alter erhalten und verbessert werden. Es kommen Kleingeräte und die eigene Körperkraft zum Einsatz.

9  
Dienstag  
19.00 - 20.00 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

### Body-Style (Kurs)

Trainerin: Silker Super  
Tel. 07042 32016  
Bei fetziger Musik werden Bauch, Beine, Po und Rücken trainiert.

## Angebote für Frauen und Männer

**10** Mittwoch  
Gruppe 1  
9.00 - 10.00 Uhr  
Gruppe 2  
10.15 - 11.15 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

**Fit bis ins hohe Alter**  
Trainerin: Susanne Merz  
Tel. 07042 16256  
Spezielle Übungen für  
Senioren zum Erhalt  
von Mobilität und  
Beweglichkeit.

**15** Freitag  
10.00 - 11.00 Uhr  
Alter Badplatz

**Outdoor Fitness für alle  
(Kurs)**  
Trainerin: Laura Fritz  
Tel. 0162 7518642  
Ganzheitliche Verbesserung  
des Fitnesszustands, Stres-  
sabbau und Stärkung der  
Körperwahrnehmung

**11** Mittwoch  
17.45 - 18.45 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

**Fit und Gesund - 60 plus  
(Kurs)**  
Trainerin: Susanne Merz  
Tel. 07042 16256  
Ein sanftes gelenkschonendes  
Bewegungsprogramm.

**16** Freitag  
16.30 - 17.30 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

**Aktiv und bewegt für  
Senioren und  
Wiedereinsteiger (Kurs)**  
Trainerin: Heidi Arndt  
Tel. 07042 13272  
Regelmäßige Bewegung erhält  
und steigert die körperliche  
Leistungsfähigkeit, Gesundheit  
und Mobilität.

**12** Mittwoch  
19.00 - 20.30 Uhr  
Kaltensteinhalle  
Gymnastikraum

**Latin DANCE**  
Trainerin: Susanne Hartmann  
Tel. 0157 30160745  
Latin dance ist ein Mix aus  
einem Tanz- und Fitness-Pro-  
gramm mit südamerikanischer  
und internationaler Musik und  
Tanzstilen.

**13** Donnerstag  
Gruppe 1  
8.30 - 9.30 Uhr  
Gruppe 2  
9.45 - 10.45 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

**Pilates (Kurs)**  
Trainerin: Stefanie Haubitz  
Tel. 07042 8296122  
Körperwahrnehmung und  
Haltung werden verbessert,  
der Körper wird fühlbar und  
sichtbar gestrafft.

**14** Donnerstag  
20.00 - 21.30 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

**Dance Fitness**  
Trainerin: Birgit Wawers  
Tel. 0163 3544914  
Ein dynamisches Tanz- und  
Fitness- Workout: Tanz,  
funktionelles Training und  
Stretching!

## Angebote für Männer

**1** Dienstag  
19.00 - 20.30 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

**Jedermänner 2  
(ab 60 Jahre)**  
Trainer: Rüdiger Jautelat  
Tel. 0160 7029328  
Trainiert wird Ausdauer, Kraft  
und Koordination bei flotter  
Musik. Den Abschluss  
bildet ein Prellballspiel.

**2** Mittwoch  
20.00 - 21.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

**Prellball / Volleyball  
(40-65 Jahre)**  
Trainer: Walter Burgmaier  
Tel. 07042 17579  
Nach einem gründlichen Auf-  
wärmtraining lassen wir den  
Ball „laufen“.

**3** Freitag  
20.00 - 22.00 Uhr  
FAG  
Sporthalle

**Jedermänner 1  
(ab 25 Jahre)**  
Trainer: Sami Zeibeq  
Tel. 07042 16468  
Trainiert wird Ausdauer, Kraft  
und Koordination unterlegt mit  
heißen Beats. Zum Abschluss  
wird mit vollem Einsatz Volley-  
ball gespielt.

## Angebote für Frauen

**1** Montag  
17.00 - 18.00 Uhr  
Stadthalle  
Gymnastikraum

**Gesundheitsorientierte  
Gymnastik 70+**  
Trainerin: Marianne Jantzen  
Tel. 07042 15106  
Zur Stabilisierung & Stärkung  
der körperlichen  
Leistungsfähigkeit.

## Angebote für Frauen

**2** Montag  
19.30 - 20.30 Uhr  
FAG  
Sporthalle

**Frauen Fitness 55+**  
Trainerin: Heidi Arndt  
Tel. 07042 13272  
Ganzkörpergymnastik für eine  
stabile Mitte, Erhalt der Be-  
weglichkeit und Spaß an der  
gemeinsamen Aktivität.

**3** Dienstag  
18.45 - 19.45 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

**Fitmix für Frauen**  
Trainerin Laura Fritz  
Tel. 0162 7518642  
Ein buntes Trainingsprogramm  
für alle Muskelgruppen mit und  
ohne Trainingsgeräte.

**4** 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.

**5** Mittwoch  
19.15 - 20.15 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

**Fit & Fun**  
Trainerin: Petra Müller  
Tel. 0162 9116290  
Mit Spaß werden Ausdauer,  
Kraft und Beweglichkeit ab-  
wechslungsreich trainiert.

**6** Freitag  
18.30 - 20.00 Uhr  
FAG  
Gymnastikraum

**Fitness und Entspannung**  
Trainerinnen: Petra Müller und  
Birgit Wawers  
Tel. 0162 9116290  
Aerobic-Programm mit und  
ohne Step das den Kreislauf in  
Schwung bringt und die Mus-  
kulatur stärkt. Stretching und  
Entspannung sorgen für ein  
harmonisches Sporterlebnis.

Turnverein Vaihingen/Enz 1861 e.V.  
Abteilung Turnen und Fitness  
Am Wolfsberg 108  
71665 Vaihingen

Tel. 07042 940783  
[buero@tv-vaihingen.de](mailto:buero@tv-vaihingen.de)  
[www.tv-vaihingen.de](http://www.tv-vaihingen.de)

