

Liebe Mitglieder und Freunde der Abteilung Turnen und Fitness im Turnverein Vaihingen

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.

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.

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 mail Adresse an.

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

Info-Hotline: Annette Beck, Tel.: 07042-13479
oder Petra Müller, Tel.: 07042-940880
mail: gesundheitsport@tv-vaihingen.de

Online Anmeldung im Internet unter:
www.tv-vaihingen.de

Fit in den Tag - mit Fitness-Gymnastik

Starte fit in den Tag mit Ausdauer, Mobilisation und Kräftigung für deinen ganzen Körper. Auch Dehnung und Entspannung kommen bei diesem Kurs nicht zu kurz.

Kurs 2501
Termine: 18 x dienstags, 8.30 – 9.30 Uhr
ab 21. Januar 2025

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten: Mitglieder 45,00 €
Gäste 108,00 €

Kursleitung: Claudia Bender
Ausbildung: Fachübungsleiter C Fitness und Gesundheit
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention

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.

Kurs 2502
Termine: 18 x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr ab 14. Januar 2025

Kursort: Gymnastikraum Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten: Mitglieder 45,00 €
Gäste: 108,00 €

Kursleitung: Silke Supper
Ausbildung: Fachübungsleiterin Aerobic
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Beckenbodentrainerin

Pilates Intensiv

für Kraft, Beweglichkeit und Anmut

Pilates ist ein dynamisches Ganzkörpertraining in dem Körperkontrolle, Kraftausdauer, Stabilität und Beweglichkeit gleichzeitig gefordert werden. Die Übungen werden konzentriert im Einklang mit dem Atemrhythmus ausgeführt. Fließende, ineinander gleitende Bewegungen führen in diesem Kurs für **Fortgeschrittene** zu kraftvollen Pilates Flows.

Kurs 2503
Termine: 18 x donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr
ab 23. Januar 2025

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten: Mitglieder 45,00 €
Gäste 108,00 €

Kursleitung: Stefanie Haubitz
Ausbildung: Sport- und Gymnastiklehrerin
Zilgri Lehrerin (Atem- und Haltungstherapie)
Kursleiterin für Yoga und Pilates

Pilates Methode

Für schmerzfreie/n Schultern und Rücken

Wir trainieren nach den Pilatesprinzipien Körperwahrnehmung, Einklang von Atem und Bewegung, Konzentration, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Wir unterstützen und verbessern dadurch sanft unsere Haltung und Aufrichtung, die Beweglichkeit unserer Gelenke, die Elastizität unser Muskeln und Faszien und stärken die stützende Muskulatur der Körpermitte sowie des Beckenbodens.

Kurs 2504
Termin : 18 x donnerstags, 9.45 – 10.45 Uhr
Ab 23. Januar 2025

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle FAG

Kosten:	Mitglieder	45,00 €
	Gäste	108,00 €

Kursleitung: Stefanie Haubitz
 Ausbildung: Sport- und Gymnastiklehrerin
 Zilgri Lehrerin (Atem- und Haltungstherapie)
 Kursleiterin für Yoga und Pilates

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.

Kurs 2505
 Termine: 18 x montags, 19.15 - 20.15 Uhr
 ab 20. Januar 2025

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	45,00 €
	Gäste	108,00 €

Kursleitung: Petra Müller
 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.

Kurs 2506
 Termine: 14 x montags, 18.30 – 19.30 Uhr
 Ab 20. Januar 2025

Kursort: Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	35,00 €
	Gäste	84,00 €

Kursleitung: Sabine Mahler
 Ausbildung: Gesundheitstrainerin, Rückenschulleiterin
 Yogalehrerin
 Vertretung der Kursleitung: Silke Supper
 DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention
 Beckenbodentrainerin

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?

Kurs 2511
 Termine: 14 x freitags 16.30 – 17.30 Uhr
 ab 31. Januar 2025

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten:	Mitglieder	35,00 €
	Gäste	84,00 €

Kursleitung: Heidi Arndt
 Ausbildung: Trainerin 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.

Kurs 2507
 Termine: 18 x mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
 ab 15. Januar 2025

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten:	Mitglieder	45,00 €
	Gäste	108,00 €

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

Aktivzeit für ALLE

Konzipierte Übungen die helfen, die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Es werden Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer durchgeführt. Es kommen kleine Sportgeräte und die eigene Körperkraft zum Einsatz. Hierbei werden die Übungen an die körperliche Verfassung angepasst und der Spaß an der Bewegung gefördert.

Kurs 2508

Termine: 18 x dienstags, 9.45 – 10.45 Uhr
ab 21. Januar 2025

Kursort: Gymnastikraum der Kaltensteinhalle

Kosten:	Mitglieder	45,00 €
	Gäste	108,00 €

Kursleitung: Claudia Bender

Ausbildung: DOSB Trainerin C, Fitness und Gesundheit
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention

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. Durch die Ansprache aller Bewegungsmuster wird die gesamte Leistungsfähigkeit optimiert. Wir arbeiten dabei mit dem eigenen Körpergewicht bzw. mit der Unterstützung von einfachem Trainingsequipment. Es werden unterschiedliche Schwierigkeitsgrade angeboten, so dass jeder entsprechend seinen Fitnesslevels trainieren kann und zusammen in der Gruppe Spaß am Training hat.

Kurs 2510

Termine: 18 x freitags, 10.00 – 11.00Uhr
ab 24. Januar 2025

Kursort: Alter Badplatz

Kosten:	Mitglieder	45,00 €
	Gäste	108,00 €

Kursleitung: Laura Fritz

Ausbildung: DOSB Trainerin C, Fitness und Gesundheit
Deutsche Sportakademie: Fitnesstrainer B-Lizenz, Bootcamp
Instructor A-Lizenz, Ernährungscoaching im Personal
Training

Vinyasa Yoga

Diese Form des Yoga ist ein Ganzkörpertraining synchron zur Atmung. Fließende und dynamische Bewegungen stehen im Vordergrund, dennoch üben wir die Asanas (Haltungen) ausführlich. Stressabbau, Entspannung und Atemübungen runden die Yogaeinheit ab.

Alle können mit ihrem jeweiligen Fitnesslevel mitmachen.

Kurs 2509

Termine: 14 x montags, 20.00 – 21.30 Uhr
ab 20. Januar 2025

Kursort: Turnraum in der Stadthalle

Kosten:	Mitglieder	52,50 €
	Gäste	126,00 €

Kursleitung: Sabine Mahler

Ausbildung: Gesundheitstrainerin, Rückenschulleiterin,
Yogalehrerin



GYMWELT