



## Kursangebot Herbst 2020

### Anmeldung

schriftlich oder per FAX an:  
Turnverein Steinheim am Albuch 1904 e.V.  
Schumannstr. 33a, 89555 Steinheim  
Tel. 07329/1300 FAX 07329/921300  
Email: [info@turnverein-steinheim.de](mailto:info@turnverein-steinheim.de)

## SCHWIMMKURSE

### Kompakt SCHWIMMKURS – 2 Treffen pro Woche ab 5 Jahre

*Schwimmen erlernen mit qualifizierten Übungsleitern. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit das Frühschwimmerabzeichen Seepferdchen abzulegen.*

Ort: Albuchhalle Schwimmhalle  
Termin: dienstags und freitags  
Uhrzeit und Termin nach Vereinbarung  
12 Treffen à 45 Min.  
Leitung: Tim Baur / Luca Viceconte  
Kursgebühr: TV: 75,00 € Nichtm.: 90,00 €

### SCHWIMMTRAINING

#### Aufbauschwimmkurs für Kinder mit Seepferdchen

In diesem Kurs werden die im Anfängerkurs erlernten Bewegungsabläufe des Brustschwimmens intensiviert und trainiert. Ergänzend dazu werden Grundkenntnisse von Rücken- und Kraulschwimmen vermittelt.

Ort: Albuchhalle, Schwimmhalle  
Termin: Mittwoch, ab 23.09.2020, 10 Treffen a 60 Min.  
Leitung: Josef Kolb  
Kursgebühr: TV: 45,00 € Nichtm.: 65,00 €

## KIDS und TEENS

### SHOWTANZ

Habt Ihr Lust auf Showtanz, dann ist dies hier genau das Richtige für Euch. Zu angesagten Liedern aus den Charts, kreieren wir unsere eigene Choreographie.

Ort: Wentalhalle Gymnastikraum  
Termin: 14.00 – 15.00 Uhr 6-8 J.  
15.00 – 16.00 Uhr 9-11 J.  
16.00 – 17.00 Uhr 12-15 J.  
Freitag, ab 18.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Sabrina Schrodi  
Kursgebühr: TV: 46,00 Nichtm.: 72,00 €

### Neu Neu Neu



### Wohlfühl-Training für Schwangere! So bleibst du fit und beweglich mit Babybauch!

Ich begleite dich durch die schöne und spannende Zeit deiner Schwangerschaft!

- Du stabilisierst Schwangerschafts-angemessen deine Körpermitte
- Du verbesserst deine Haltung und stärkst deinen Rücken
- Du mobilisierst und entspannst deinen gesamten Körper
- Du bereitest deinen Körper auf die Geburt vor
- Du triffst andere Schwangere

Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum  
Termin: 18.00 – 19.00 Uhr  
Montag, ab 05.10.2020, 10 Treffen  
Leitung: Sandra Wagner  
Kursgebühren: 150,00 € (Handouts und Mama WORKOUT-DVD fürs Training Zuhause im Preis inbegriffen)  
Krankenkassenbezuschung möglich



### Mama WORKOUT Beckenboden

Ab 6-8 Wochen nach der Geburt, wenn Abschlussuntersuchung beim Arzt gemacht wurde.

Ideal für die Rückbildungsphase geeignet!

Ich begleite dich auf dem Weg zurück zum Wohlfühlkörper und **dein Baby kommt einfach mit!**

- Du lernst, den Beckenboden funktional einzusetzen
- Du kräftigst und straffst die Körpermitte
- Du verbesserst deine Haltung und stärkst den Rücken
- Du baust langsam Ganzkörper-Fitness auf
- Dein Baby darf dabei sein!

Mama WORKOUT Beckenboden eignet sich auch gut, wenn die Schwangerschaft/Entbindung zwar schon länger zurück liegt, der Beckenboden jedoch immer noch Probleme bereitet.

Termin: 17.00 – 18.00 Uhr  
Montag, ab 05.10.2020, 10 Treffen  
Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum  
Leitung: Sandra Wagner  
Kursgebühren: 120,00 € (Handouts fürs Training Zuhause im Preis inbegriffen)

Krankenkassenbezuschung möglich

## FITNESS und GESUNDHEIT

### Fit und beweglich älter werden!

*Durch einen Sturz werden häufig Verletzungen hervorgerufen, die vor allem im Alter die Lebensqualität erheblich vermindern. Zielgerichtetes trainieren ist daher wichtig um Stürze zu vermeiden bzw. die Folgen vor Stürzen zu vermindern.*

Ort: Vereinsraum Albuchhalle  
Termin: 8.30 – 9.30 Uhr  
Mittwoch, ab 08.01.2020 12 Treffen  
Mittwoch, ab 22.04.2020 12 Treffen  
Leitung: Erna Schmid  
Kursgebühr: TV: 35,00 € Nichtm.: 62,00 €

### AQUA-Fitness

*Wasser leistet Widerstand aber auch Auftrieb. Darum ist Bewegung im Wasser ideal für ein gelenkschonendes und effektives Training. Hier gibt es sogar fetzige Musik dazu! Fordern und kräftigen Sie den ganzen Körper.*

Ort: Albuchhalle Schwimmhalle  
Termin: 17.00 – 18.00 Uhr  
19.30 - 20.30 Uhr  
Montag, ab 21.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Christiane Osebek  
Kursgebühr: TV: 72,00 € Nichtm.: 110,00 €

## ZUMBA

Habt Ihr Lust auf Zumba??

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert. Wer Spaß haben möchte, ist hier richtig!

Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum  
Termin: 19.15 – 20.15 Uhr  
Montag, ab 21.09.2020, 10 Treffen  
Leitung: Sabrina Schrodi  
Kursgebühr: TV: 50,00 € Nichtm.: 70,00 €

## Fit - Mix

*Dieses trendige Gymnastik-Einsteigerangebot kräftigt Ihren Körper, verbessert Ihre Haltung und bringt Sie abwechslungsreich in Form.*

Ort: Wentalhalle Gymnastikraum  
Termin: 09.00 – 10.00 Uhr  
Dienstag, ab 15.09.2020, 12 Treffen  
10.00 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, ab 16.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV/ AOK: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## Neu Neu Neu

### Antara® - Sanftes Rückentraining

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper. Ritualisierte Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training mehr Intensität, mehr tiefe Kraft und führen somit rasch zu positiven Resultaten. Bereits nach 5-10 Stunden stellen sich sicht- und spürbare Erfolge ein. Alles, was der Körper im Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit, von Gartenarbeit über Singen bis zu Freizeit- und Leistungssport.

#### Wer soll Antara® besuchen?

- Wer Freude an einem intensiven und ruhigen Workout hat
- Wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes, rückengesundes Training machen will
- Wer seinen Beckenboden und die Bauchmuskulatur kräftigen will
- Wer zu seiner sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Ergänzungstraining sucht.

Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum  
Termin: 10.00 – 11.00 Uhr  
Dienstag, ab 15.09.2020 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## FATBURN-MIX

*Modernes Ausdauertraining, geeignet für alle Personen, die sich in der Fettverbrennungszone bewegen möchten. Ideal zur Unterstützung einer Diät.*

Ort: Wentalhalle Gymnastikraum  
Termin: 18.30 – 19.30 Uhr  
Dienstag, ab 15.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV/AOK: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## EVENING - MIX

*Eine bunte Mischung aus der Gymnastikwelt. Modernes Herz-, Kreislauftraining kombiniert mit Kräftigungsteilen für den ganzen Körper.*

Ort: Wentalhalle Gymnastikraum  
Termin: 19.30 – 20.30 Uhr  
Dienstag, ab 15.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## POWER - MIX

*Aerobic bzw. modernes Ausdauertraining, stärkt Herz und Muskulatur bei fetziger Musik. Mit viel Spaß trainieren Sie Ihr Kreislaufsystem.*

Ort: Wentalhalle Gymnastikraum  
Termin: 09.00 – 10.00 Uhr  
Mittwoch, ab 16.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## BODYFORMING für Jedermann

*Ein gezieltes Ausdauertraining in Kombination mit und ohne Handgerät, um schwache Muskeln in Form zu bringen.*

Ort: Albuchhalle Vereinsraum  
Termin: 17.00 – 18.00 Uhr  
Mittwoch, ab 16.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Christine Jooß / Helga Weber  
Kursgebühr: TV: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## Sanftes Rückentraining

*Sagen Sie Rückenschmerzen ade und beginnen Sie damit Ihre Muskeln zu kräftigen und zu stabilisieren. Sie erhalten Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag, wirksame Übungen für zu Hause und eine Anleitung zur persönlichen Entspannung.*

Ort: Albuchhalle Vereinsraum  
Termin: 18.00 – 19.00 Uhr  
Mittwoch, ab 16.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Christine Jooß / Helga Weber  
Kursgebühr: TV: 46,00 € Nichtm.: 60,00 €

## BODYTONING am Abend

*Dieses trendige Gymnastik-Einsteigerangebot kräftigt Ihren Körper, verbessert Ihre Haltung und bringt Sie abwechslungsreich in Form.*

Ort: Wentalhalle Gymnastikraum  
Termin: 18.15 – 19.15 Uhr  
Donnerstag, ab 17.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## FATBURNER

*Geeignet für alle Personen, die sich in der Fettverbrennungszone bewegen möchten. Ideal zur Unterstützung einer Diät.*

Ort: Wentalhalle Gymnastikraum  
Termin: 19.15 – 20.15 Uhr  
Donnerstag, ab 17.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV/AOK: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## Functional Fitness

*Das Functional Training, zu deutsch zweckmäßige Leibesübungen“, erzielt immer mehr Aufmerksamkeit und gehört zu den populärsten Fitnesstrends. Bei der schon lange im Ausdauer- und Leistungssport angewandten Trainingsmethode, stehen Sehnen und Gelenke im Vordergrund. Der Unterschied zu herkömmlichen Trainingsmethoden liegt darin, nicht einfach rohe Muskelkraft in den Vordergrund zu stellen, sondern vielmehr das Verletzungsrisiko zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu steigern.*

Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum  
Termin: 20.15 – 21.15 Uhr  
Donnerstag, ab 17.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## Taekwon Do

Trainiert werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken (Griffe, Messerabwehr, Stockabwehr usw.) und traditionelles Taekwon Do.

Ort: Wentalhalle Gymnastikraum  
Termin: Mittwoch, Einstieg jederzeit möglich  
18.00 – 19.00 Uhr Kinder  
Leitung: Großmeister Oliver Burkart 5. Dan  
Kursgebühr: 10,00 € /Monat Kinder

# MÄNNERSPECIAL

*Gut gekräftigt und fit durch das Jahr mit Tabata und functional Training.*

*Das Functional Training setzt auf freie Übungen, die der Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates dienen. Außerdem wird die Ausdauer verbessert, die Koordination und die Beweglichkeit gefördert.*

*Dabei liegt es nicht im Fokus, oberflächliche Muskeln aufzupumpen, sondern vielmehr den Körper zu stabilisieren und die Muskulatur und die Gelenke für den Alltag fit zu machen.*

*Viele Übungen finden auf beiden Beinen stehend statt. Eine stabile Hüfte zum Beispiel, wirkt sich positiv auf das Hüftgelenk, die Knie und das Sprunggelenk aus. Zusätzlich wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt.*

*Das functional Training wird gekoppelt mit Tabata, einem hochintensiven Intervall-Training, welches aber durch verschiedene Intensitätsstufen für den Einzelnen regulierbar ist.*

Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum  
Termin: 20:30 – 21:30 Uhr  
Dienstag, ab 15.09.2020, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 46,00 € Nichtm.: 72,00 €

## WICHTIGE HINWEISE

- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr
- Ein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr bei Verhinderung besteht nicht
- Abmeldungen sind nur bis 3 Tage vor Kursbeginn möglich
- Mindestteilnehmer pro Kurs 6 Personen
- Mitglieder des TV Steinheim sind über die Sportversicherung des WLSB versichert



## ANMELDUNG

Kursname: .....

Mitglied:  Nichtmitglied:

Name / Vorname: .....

Straße: .....

Wohnort: .....

Telefon / Fax / Email .....

**SEPA Lastschriftmandat**

Ich ermächtige den TV Steinheim a.A. 1904 e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem TV Steinheim a.A.1904 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird mich der TV Steinheim a.A. 1904 e.V. über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Kreditinstitut .....

BIC .....

IBAN.....

Datum, Ort u. Unterschrift.....