

Aktuelles Kursangebot 2025

Fit und gesund

Du suchst den perfekten Mix aus Spaß und Sport? Dann sind die Kurse des TV Steinheim genau das richtige für dich! Egal ob du deine Kids beim Schwimmkurs ins Wasser werfen willst (natürlich mit Profi-Betreuung), dich beim Männerspecialkurs beweisen möchtest, oder lieber bei Functional-Fitness und Fatburn-Mix den Kalorien den Kampf ansagst – wir haben für jede Altersklasse das Richtige! Auch unser Reha-Sport bringt dich wieder auf die Beine, wenn's mal zwickt.

Jetzt anmelden und Kursplatz sichern – einfach das Anmeldeformular auf der Homepage herunterladen, ausfüllen und an unsere Geschäftsstelle schicken!

Anmeldung

schriftlich oder per FAX an:
Turnverein Steinheim am Albuch 1904 e.V.
Sontheimer Str. 20, 89555 Steinheim
Tel. 07329/1300
FAX 07329/921300
E-Mail: info@turnverein-steinheim.de

Bevor du aber lossprintest, gibt es noch ein paar wichtige Hinweise zu beachten:

- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr.
- Ein Anspruch auf Rückerstattung bei Verhinderung besteht leider nicht.
- Abmeldungen sind nur bis 3 Tage vor Kursbeginn möglich.
- Jeder Kurs findet ab mindestens 6 Teilnehmern statt
- Mitglieder des TV Steinheim sind über die Sportversicherung des WLSB abgesichert.

Noch Fragen? Schreib eine Mail an info@turnverein-steinheim.de oder ruf doch gleich in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten an.

Für weitere Infos rund um den Turnverein Steinheim, besuche doch unsere Webseite www.turnverein-steinheim.de

Unsere Kurse im Überblick:

Im Schwimmbad

Kompakt SCHWIMMKURS

SCHWIMMTRAINING - Aufbauschwimmkurs für Kinder mit Seepferdchen

AQUA-Fitness

Im Kursraum und der Sporthalle

Hier ist von A bis Z für jeden was dabei!

Antara® - Sanftes Rückentraining

BODYTONING am Abend

Evening – Mix

Fatburn-Mix

Fatburner

Fit und beweglich älter werden! Achtung Stolperfalle!

Fit-Mix

Functional Fitness

Hula-Hoop

MÄNNERSPECIAL

Qigong

Rücken-Fitness

Rückentraining

Yoga Stretch & Relax

Salsa Dance-Workout

Koronarsport

Rehasport Orthopädie

Wir freuen uns dich bei einem unserer vielfältigen Kurse begrüßen zu dürfen!

Im Schwimmbad

Kompakt SCHWIMMKURS

Schwimmen erlernen mit qualifizierten Übungsleitern. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit das Frühschwimmerabzeichen Seepferdchen abzulegen. Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 5 Jahren.

Ort: Albuchhalle Schwimmbad
Termin: Dienstag und Freitag, Uhrzeit nach Vereinbarung
Dauer: 12 Treffen à 45 Minuten
Leitung: Steffi & Antonio Novelo
Kursgebühr: TV: 75€ / Nichtmitglieder: 90€

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 Schwimmbad
Termin: Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr & 15:00 - 16:00 Uhr
Dauer: 10 Treffen
Leitung: Josef Kolb
Kursgebühr: TV: 45€ / Nichtmitglieder: 65€

AQUA-Fitness

Bedingt durch seine physikalischen Eigenschaften (Auftrieb und Widerstand) eignet sich das Medium Wasser ausgezeichnet zu einem intensiven, aber gelenkschonenden Ganzkörpertraining für jedes Alter. Ideal bei Rücken-, Gelenk- und Gewichtsproblemen.

Ort: Albuchhalle Schwimmbad
Termin: Montag 17:00 - 17:45 Uhr & 19:00 - 19:45 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Christiane Osebek
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Im Kursraum und der Sporthalle

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. 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, rückerkrankungsfreies Training machen will
- Wer seinen Beckenboden und die Bauchmuskulatur kräftigen will
- Wer zu seiner sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Ergänzungstraining sucht.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Katja Willnauer-Merz
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

BODYTONING am Abend

Bodytoning ist eine Figurgymnastik, die auf ein intensives Muskeltraining aufbaut. Die Oberkörper-, Bauch-, und Beinmuskulatur wird verbessert und der ganze Körper gestärkt.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Katja Willnauer-Merz
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Evening – Mix

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

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Katja Willnauer-Merz
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Fatburn-Mix

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

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Leitung: Katja Willnauer-Merz
Dauer: 12 Treffen
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Fatburner

In unserem Fatburner-Kurs erwartet dich ein energiegeladenes Training, das dich ins Schwitzen bringt und deinen Stoffwechsel ordentlich ankurbeln wird. Dieser Kurs ist speziell darauf ausgelegt, Kalorien zu verbrennen, Fett zu reduzieren und gleichzeitig deine Ausdauer und Kraft zu verbessern. Geeignet für alle Personen, die sich in der Fettverbrennungszone bewegen möchten. Ideal zur Unterstützung einer Diät.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr
Leitung: Katja Willnauer-Merz
Dauer: 12 Treffen
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Fit und beweglich älter werden! Achtung Stolperfalle!

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 und die Folgen vor Stürzen zu vermindern.

Inhalte des Kurses:

- Schulung von Koordination und Gleichgewicht
- Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Körperwahrnehmung
- Training alltagsnaher Bewegungsabläufe
- Entwicklung von Anti-Sturzstrategien
- Schuhe sind nicht notwendig, warme, am besten Anti-Rutsch-Socken sind ideal.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Mittwoch, 8:30 - 9:30 Uhr
Leitung: Erna Schmid
Dauer: 12 Treffen
Kursgebühr: TV: 39€ / Nichtmitglieder: 69€

Fit-Mix

Dieses trendige Gymnastik-Einsteigerangebot kräftigt deinen Körper, verbessert deine Haltung und bringt dich abwechslungsreich in Form.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Dienstag, 09:00 – 10:00 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Katja Willnauer-Merz
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Functional Fitness

Das Functional Training 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: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Donnerstag, 20:15 - 21:15 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Katja Willnauer-Merz
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Hula-Hoop

Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um die Taille und Hüfte und trainiert effektiv Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Neben den beliebten Hüftbewegungen mit passender Musik werden zahlreiche Workout-Übungen eingebunden. Ausdauer, Koordination sowie Spaß und Freude begleiten Dich.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 10 Treffen
Leitung: Helga Weber
Kursgebühr: TV: 40€ / Nichtmitglieder: 70€

MÄNNERSPECIAL

Fit durch das Jahr mit Tabata und Functional Training. Der Kurs 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 viel mehr den Körper zu stabilisieren, die Muskulatur und Gelenke für den Alltag fit zu machen. Eine stabile Hüfte, 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: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Dienstag, 20:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Katja Willnauer-Merz
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Qigong

Qigong bedeutet arbeiten mit der Lebensenergie. Durch beständiges Üben dient dieser Teil der traditionellen chinesischen Medizin zur Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen, ruhige Atmung und achtsame Vorstellungsbilder harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem, und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong stärkt den gesamten Organismus und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Montag 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer: 10 Treffen / Einstieg jederzeit möglich!
Leitung: Claudia Engelhardt
Kursgebühr: TV: 40€ / Nichtmitglieder: 70€

Rücken-Fitness

Sag Rückenschmerzen ade und beginne deine Muskeln zu kräftigen und zu stabilisieren. Du erhältst Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag, wirksame Übungen für zu Hause und eine Anleitung zur persönlichen Entspannung.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Helga Weber
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Rückentraining

Sag Rückenschmerzen ade und beginne deine Muskeln zu kräftigen und zu stabilisieren. Du erhältst Tipps für ein rückergerichtetes Verhalten im Alltag, wirksame Übungen für zu Hause und eine Anleitung zur persönlichen Entspannung.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Leitung: Helga Weber
Dauer: 12 Treffen
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Yoga Stretch & Relax

In diesem Kurs mit verschiedenen Yoga-Übungen wird die Beweglichkeit, Spannkraft und Haltung des gesamten Körpers verbessert. Durch das gesunde Wechselspiel von Anspannungs- und Entspannungsphase innerhalb einer Übung erfährt aber auch die Wahrnehmung und Konzentration mehr Zentrierung, was insgesamt stabilisierend und aufbauend auf die Gesundheit auswirkt.

Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Entdecke die Heilkraft gesunder Bewegung und lerne mehr über die Zusammenhänge von Gesundheit kennen.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer: 12 Treffen
Leitung: Katrin Roth
Kursgebühr: 120€ / wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Salsa Dance-Workout

Unser Zumba Nachfolgekurs „Salsa Dance-Workout“ 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: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer: 10 Treffen
Leitung: Sabrina Schrodi
Kursgebühr: TV: 50€ / Nichtmitglieder: 75€

Reha- und Koronarsport

Koronarsport

Geleitet wird die Gruppe von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen mit einer Lizenz für Koronarsport. Ärzte aus Steinheim betreuen die Gruppe in wechselnder Besetzung und sind während der gesamten Übungsstunde anwesend.

Zu Beginn wird durch den Arzt oder Ärztin bei den Teilnehmenden der Blutdruck gemessen. Anschließend beginnt die Erwärmung mit leichten Übungen. Der Hauptteil besteht aus kleinen Spielen, Übungen mit Handgeräten oder Gymnastik. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen. Zielgruppe sind Personen nach Herzinfarkten und koronaren Herzerkrankungen. Aber auch zur Rehabilitation und Vorbeugung ist der Kurs geeignet. Ziel ist die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, der Verbesserung der Herz- und Kreislauffunktion sowie der Körperwahrnehmung. Aber auch die Kommunikation, soziale Integration und Förderung der Alltags- und Stressbewältigung werden gefördert. Die Teilnahme wird vom Hausarzt oder Kardiologen verordnet. Nach Ablauf der Verordnung besteht auch weiterhin die Möglichkeit durch Selbstzahlung an den Übungsstunden teilzunehmen. Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen den Krankenkassen und dem TV Steinheim.

Ort: Albuchhalle Steinheim
Termin: Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Leitung: Andrea Banzhaf & Renate Scheit
Kursgebühr: siehe Beschreibung

Rehasport Orthopädie

Der Turnverein Steinheim freut sich, Ihnen mit unserer Rehasportgruppe Orthopädie ein qualifiziertes Angebot machen zu können. In dieser Übungsstunde erwartet Sie ein individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training, das Ihnen wieder zu mehr Mobilität verhelfen soll. Wenn Sie Interesse an unserem Angebot haben, melden Sie sich bitte bei unserer Geschäftsstelle. Zur ersten Übungsstunde bringen Sie bitte die von der Krankenkasse genehmigte Verordnung mit. Für Sie entstehen beim Besuch des Rehasports Orthopädie keine Kosten. Wir rechnen direkt mit ihrer Krankenkasse ab.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim
Termin: Mit Sandra Wagner: Donnerstag, 08:30 - 09:30 Uhr & 09:30 - 10:30 Uhr & 10:30 - 11:30 Uhr
 Mit Katja Willnauer-Merz: Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr & 17:30 - 18:30 Uhr
 Donnerstag, 17:15 – 18:15 Uhr
 Mit Katrin Roth: Freitag, 09:00 - 09:45 Uhr
Kursgebühr: siehe Beschreibung