

## Kursangebot Herbst 2023

### Anmeldung

schriftlich oder per FAX an:  
Turnverein Steinheim am Albuch 1904 e.V.  
Sontheimer Str. 20, 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: Steffi Brockmann  
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: 14.00 -15.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr  
mittwochs, 10 Treffen a 60 Min.  
Leitung: Josef Kolb  
Kursgebühr: TV: 45,00 € Nichtm.: 65,00 €

## 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: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 8.30 – 9.30 Uhr  
Mittwoch, ab 13.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Erna Schmid  
Kursgebühr: TV: 38,50 € Nichtm.: 68,50 €

### 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 – 17.45 Uhr  
19.00 - 19.45 Uhr  
Montag, ab 11.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Christiane Märsch  
Kursgebühr: TV: 72,00 € Nichtm.: 108,00 €

### 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: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 19.00 – 20.00 Uhr  
Montag, ab 11.09.2023, 10 Treffen  
Leitung: Sabrina Schrodi  
Kursgebühr: TV: 50,00 € Nichtm.: 75,00 €

### Fit - Mix

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

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 09.00 – 10.00 Uhr  
Dienstag, ab 12.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV/ AOK: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

### 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: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 10.00 – 11.00 Uhr  
Dienstag, ab 12.09.2023, 12 T reffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

### FATBURN-MIX

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

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 18.30 – 19.30 Uhr  
Dienstag, ab 12.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV/AOK: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

### EVENING - MIX

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

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 19.30 – 20.30 Uhr  
Dienstag, ab 12.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

## Rücken-Fitness

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: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 17.00 – 18.00 Uhr  
Mittwoch, ab 13.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Helga Weber  
Kursgebühr: TV: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

## 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: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 18.00 – 19.00 Uhr  
Mittwoch, ab 13.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Helga Weber  
Kursgebühr: TV: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

## Hula-Hoop-Workout

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 und Koordination sowie Spaß und Freude begleiten Dich.

**Hula-Hoop Reifen muss mitgebracht werden.**

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 19.00 – 20.00 Uhr  
Mittwoch, ab 13.09.2023, 8 Treffen  
Leitung: Helga Weber  
Kursgebühr: TV: 32,00 € Nichtm.: 56,00 €

## BODYTONING am Abend

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

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 18.15 – 19.15 Uhr  
Donnerstag, ab 14.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

## FATBURNER

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

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 19.15 – 20.15 Uhr  
Donnerstag, ab 14.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV/AOK: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

## Functional Fitness

Das Functional Training, zu deutsch zweckmäßige Leibesübungen, erzielt immer mehr Aufmerksamkeit und gehört zu den populärsten Fitnessrends. 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: 20.15 – 21.15 Uhr  
Donnerstag, ab .2023, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 48,00 € Nichtm.: 84,00 €

## 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: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 20:30 – 21:30 Uhr  
Dienstag, ab 12.09.2023, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 48,00 € Nichtm.84,00 €

## Rehasport Orthopädie

Der Turnverein Steinheim freut sich, Ihnen mit unserer Rehasportgruppe Orthopädie ein qualifiziertes Angebot machen zu können.

In der 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 unserer Sportgruppe Orthopädie keine Kosten. Wir rechnen direkt mit ihrer Krankenkasse ab.

Ort: Vereinszentrum TV Steinheim  
Termin: 8.30 – 9.30 Uhr donnerstags  
9.30 – 10.30 Uhr donnerstags  
10.30 – 11.30 Uhr donnerstags

Leitung: Sandra Wagner  
Termin: 17.30 – 18.30 Uhr dienstags  
17.15 – 18.15 Uhr donnerstags

Leitung: Katja Willnauer-Merz

## 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.....