

## Kursangebot Herbst 2018

### Anmeldung

schriftlich oder per FAX an:  
Turnverein Steinheim am Albuch 1904 e.V.  
Jahnstr. 1, 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  
Kursgebühr: TV: 75,00 € Nichtm.: 90,00 €

### Fortgeschrittenen SCHWIMMKURS

*Im Anschluss an den Kompaktkurs besteht die Möglichkeit in einem F-Kurs das Erlernte zu festigen.*

Ort: Albuchhalle Schwimmhalle  
Termin: mittwochs  
15.00 – 15.45 Uhr, 10 Treffen  
Einstieg jederzeit möglich  
Leitung: Horst Maier  
Kursgebühr: TV: 39,00 € Nichtm.: 56,00 €

## 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: 14.30 – 15.30 Uhr 6-9 J.  
Freitag, ab 14.09.2018 12 Treffen  
15.30 – 16.30 Uhr 10-13 J.  
Freitag, ab 14.09.2018 12 Treffen  
Leitung: Sabrina Schrodi  
Kursgebühr: TV: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

### ELTERN & KIND ab 2 Jahre

*Schulung der Sensomotorik, der Koordination und konditionellen Fähigkeiten. Rennen, klettern, rollen usw. mit viel Spaß.*

Ort: Wentalhalle  
Termin: 15.30 – 16.30 Uhr  
Dienstag, ab 11.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Diana Schmid  
Kursgebühr: TV: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

### Neu Neu Neu

#### Fit-Kids 10-14 Jahre

Spaß, Bewegung, Haltungsaufbau, Beweglichkeitstraining sind die Inhalte dieser Kursstunden. Ob mit Steps, Pezzibällen, mit und ohne Geräte, dafür mit fetziger Musik, sind diese Stunden abwechslungsreich und halten dich fit und beweglich.

Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum  
Termin: Dienstag, ab 18.09.2018  
17.30 – 18.30 Uhr, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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: Vereinsraum Albuchhalle  
Termin: 8.30 – 9.30 Uhr  
Mittwoch, ab 12.09.2018, 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  
Montag, ab 10.09.2018 12 Treffen  
19.30 – 20.30 Uhr  
Montag, ab 10.10.2018 12 Treffen  
Leitung: Christiane Osebek  
Kursgebühr: TV: 66,00 € Nichtm.: 104,00 €

## 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 10.09.2018, 12 Treffen  
Mittwoch, ab 12.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Sabrina Schrodi  
Kursgebühr: TV: 50,00 € Nichtm.: 70,00 €  
Jeweils für 10er zu verbrauchen innerhalb der 12 Treffen

## 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 11.09.2018, 12 Treffen  
10.00 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, ab 12.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV / AOK Mitgl.: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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: Dienstag, ab 18.09.2018  
10.00 – 11.00 Uhr, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV 44,00 € Nicht.: 70,00 €

## 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 11.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV / AOK Mitgl.: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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 11.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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 12.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV / AOK Mitgl.: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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 12.09.2018, 12 Treffen

Leitung:  
Kursgebühr: TV: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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 12.09.2018, 12 Treffen

Leitung: Anika Strack  
Kursgebühr: TV: 44,00 € Nichtm.: 52,00 €

## 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 13.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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 13.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV / AOK Mitgl.: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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 13.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz

Kursgebühr: TV: 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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  
Donnerstag, ab 11.09.2018, 12 Treffen  
Leitung: Katja Willnauer-Merz  
Kursgebühr: TV 44,00 € Nichtm.: 70,00 €

## 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.....