

# GYMWELT

## Fitness & Gesundheit

### im TV Sersheim 1904 e.V.



Gemeinsam  
Sport leben

## lasst Euch anstecken von der Freude am Bewegen im Verein

Baden-Württemberg bewegt sich - unter dem Markenzeichen GYMWELT! Die Devise lautet: Sich auspowern, fit halten und gesund bleiben. Ein Grund für den Trend zu mehr Bewegung ist das gestiegene Gesundheitsbewusstsein und der vermehrte Wunsch nach einem attraktiven Äußeren. Bewegung ist der Ausgleich zum Stress im Alltag, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Gleiches gilt für Wellness: Entspannung, innere und äußere Balance sind immer mehr gefragt. Und das Beste daran: In Vereinen wie dem TV Sersheim trainiert man mit Gleichgesinnten in der Gemeinschaft und zu moderaten Preisen.

„Wir sind uns der gesellschaftlichen Veränderungen bewusst. Deshalb bieten wir unter dem Markenzeichen der GYMWELT qualitativ hochwertige Fitness- und Gesundheitssportangebote für die ganze Familie und für jedes Alter an. Als Verein tragen wir dadurch dem wachsenden Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung Rechnung.“, so Karin Geske, Fachübungsleiterin P beim TV Sersheim. Das geschützte Markenzeichen GYMWELT des Deutschen Turner-Bunds steht auch in Baden-Württemberg als einheitliches Erkennungszeichen und Qualitätssiegel für alle gesundheitsorientierten Vereinsangebote im Bereich Gymnastik und Fitness. „Ziel der GYMWELT ist es, alle Menschen, die gemeinsam mit Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen Gesundheit leisten möchten, für die attraktiven Bewegungsangebote im Verein zu begeistern“, verdeutlicht Wolfgang Drexler, Präsident des Schwäbischen Turnerbunds (STB).

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist: Gemeinsames „Auspowern“ und jede Menge Spaß bietet der TV Sersheim in derzeit vielen GYMWELT-Angeboten.

In allen Stunden gilt: Vorbeikommen und reinschnuppern. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen!

TV Sersheim 1904 e.V. [www.tvsersheim.de](http://www.tvsersheim.de) Email: [tv-sersheim@web.de](mailto:tv-sersheim@web.de)

Telefonnummer 07042/ 372172 (Öffnungszeiten Dienstag, 17- 19 Uhr – Donnerstag, 9 – 11 Uhr)

# GYM WELT



**Fitness & Gesundheit**  
**im TV Sersheim 1904 e.V.**

## Gesundheitssport

Mit dem Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit vom Deutschen Turnerbund wird der TV Sersheim bereits seit vielen Jahren für seine vorbildlichen Angebote im Bereich Gesundheitssport ausgezeichnet. Mit diesem Gütesiegel wird ein hoher Qualitätsstandard im Gesundheitssport sichergestellt.



## Gesundheitssportangebote

**Aktiv durch Fitness Fit & Gesund ins Wochenende** Skiabteilung

Freitag, 20.00 - 21.15 Uhr

Gymnastikhalle

**Bauch – Beine – Po und Rückenfitness**

Mittwoch, 20.15 - 21.15 Uhr

Sport- und Kulturhalle

**Fitnessgymnastik Sport- und Spaß am Vormittag**

Mittwoch u. Freitag 9.00 - 10.00 Uhr

Gymnastikhalle

10.15 - 11.15 Uhr

Gymnastikhalle

*Kinder dürfen mitgebracht werden !*

## Kursangebote im Gesundheitssport

### „Fit in den Tag“

Noch vor dem Frühstück gemeinsam in der Natur bewegen – wir starten gemeinsam fit und munter in den Tag und bleiben länger energiegeladener! Der Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die sich schon sehr früh und gerne im Freien bewegen möchten.

Montag, 9.00 Uhr

Treffpunkt an der Gymnastikhalle

Auch bei Schnee und Regen !!!



**Walkingtreff** ab April 2018 bis Oktober

Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr

Gymnastikhalle

Das Ziel von Walking mit dem Schwerpunkt Ausdauer ist es, die körperliche und geistige Funktion zu verbessern. Durch Walking wird das Herz-Kreislaufsystem leistungsfähiger, das Immunsystem stärker, die Körperhaltung insgesamt besser und der Blutdruck lässt sich nachweislich senken.

In Kooperation mit der AOK bietet der TV Sersheim  
folgende Termine zur Abnahme des

*Walking Abzeichens an:*



Dienstag, 08. Mai, 17. Juli und 25. September 2018 Treffpunkt Gymnastikhalle

# GYM WELT

**Fitness & Gesundheit**



**im TV Sersheim 1904 e.V.**



## Kursangebote im Gesundheitssport

### Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik „Mach mit werd fit“

Im Vordergrund dieses Kurses steht der Spaß an Bewegung und am Sport. Er eignet sich zum Wiedereinstieg oder Neubeginn. Auf dem Programm stehen: Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehnen verkürzter Muskeln, Anregung von Herz und Kreislauf, Verbesserung der Beweglichkeit, Förderung von Gleichgewicht und Koordination sowie die Verbesserung des allgemeinen Befindens. Auch die Geselligkeit beim gemütlichen Beisammensein am Ende des Kurses hat einen hohen Stellenwert

Dienstag, 15.30 – 16.15 Uhr

Gymnastikhalle

**Kursbeginn 09. Januar / 17. April und 11. September 2018**

### „Aktiv & Gesund Älter werden“

Ein buntes Bewegungsprogramm für Frauen und Männer zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Die Koordination wird geschult, neue Fertigkeiten entdeckt, die Beweglichkeit wird erhalten und das alles mit viel Spaß an der gemeinsamen Bewegung

Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr

Gymnastikhalle

**Kursbeginn 09. Januar / 17. April und 11. September 2018**

### „Das mach ich für mich - Zur Ruhe kommen und Entspannen“ Blauer Saal

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr

Sport- u. Kulturhalle

**Kursbeginn: 16. Januar und 6. November 2018**

### Bauch – Beine- Baby – Gymnastik mit Baby

Der Kurs soll helfen, sanft wieder fit zu werden und gleichzeitig sinnvoll Zeit mit dem Baby zu verbringen. Das Baby wird in das Fitnessprogramm und die anschließende Entspannung mit eingebunden.

Mittwoch, 11.30 – 12.15 Uhr

Gymnastikhalle

**Kursbeginn: 10. Januar / 18 April und 12. September 2018**

Babys in Bewegung



Die Kursangebote sind sowohl für **Vereinsmitglieder** als auch für **Nichtmitglieder**. Sie dienen zum **Neu- bzw. Wiedereinstieg**. Die Kurse umfassen Übungsstunden, die einmal wöchentlich stattfinden.

**Kursgebühren:** Nichtmitglieder 40,- € / TV Mitglieder 20,- €

Anmeldungen und Infos bei Karin Geske, Tel 07042/34285

Email: [Karin.geske-sersheim@web.de](mailto:Karin.geske-sersheim@web.de) oder unter [tv-sersheim@web.de](mailto:tv-sersheim@web.de)



# GYM WELT

**Fitness & Gesundheit**



**im TV Sersheim 1904 e.V.**

## Freizeitsport für Frauen und Männer

### Aktivgruppe für Frauen

Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr

Gymnastikhalle

### Fit-Gymnastik mit Kids“

Montag, 9.30 – 10.30 Uhr

Gymnastikhalle

### Fit-Gymnastik von jung bis älter

Mittwoch, 20.15 – 21.30 Uhr

Gymnastikhalle



Aerobic  
DTB

### Jedermann/-frau ab 16 Jahre

Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr

Sport- u. Kulturhalle

### Aerobic Mix ab 14 Jahre

Donnerstag, 18.30 – 19.45 Uhr

Gymnastikhalle



Gymnastik  
DTB

### Seniorengymnastik

Freitag, 14.45 – 16.00 Uhr

Gymnastikhalle

### YOGA Kurse für Frauen und Männer

#### Beginn: 11. Januar 2018

Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr

Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Blauer Saal, Sport- u. Kulturhalle

Blauer Saal, Sport- u. Kulturhalle



Kursgebühren Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 40 €

### Radtreff AOK April bis September

Mittwoch, 9.30 Uhr

Donnerstag, 18.00 Uhr

Start: 4. April 2018

Sport- u. Kulturhalle

Sport- u. Kulturhalle



AOK-RAD-TREFF