



Gemeinsam bewegen wir  
Deutschland!

**#BEACTIVE**

Europäische Woche des Sports  
23. - 30. September

Angebote im Bereich Freizeitsport für Mitglieder und Nichtmitglieder

**Montag, 28. September 2020** "Fitgym am Vormittag"

Treffpunkt Gymnastikhalle 9 Uhr

Anmeldungen und Infos bei Übungsleiterin:  
Simone Stuhlhofer,  
DOSB-Trainerin C (Profil Fitness und Gesundheit)  
07042 35083 oder [simone.stuhlhofer@online.de](mailto:simone.stuhlhofer@online.de)

Angebote im Bereich Gesundheitssport für Mitglieder und Nichtmitglieder

**Freitag, 25. September 2020** „Fit ins Hohe Alter“

Treffpunkt 16.00 Uhr Gymnastikhalle

**Montag, 28. September 2020** „Aktiv in den Tag im Freien“

Treffpunkt 8.30 Uhr, hinter der Gymnastikhalle

**Dienstag, 29. September 2020** „Bewegen statt schonen“

Treffpunkt 17.30 Uhr, hinter der Gymnastikhalle

**Dienstag, 29. September 2020** „Walkingabzeichen Abnahme“

Treffpunkt 19 Uhr, Gymnastikhalle

Anmeldungen und Infos bei Übungsleiterin:  
Karin Geske, DOSB Übungsleiterin B Prävention  
0157 37967252 oder [karin.geske-sersheim@web.de](mailto:karin.geske-sersheim@web.de)

TV Sersheim  
Schlossstraße 23  
74372 Sersheim  
info@tvstersheim.de

Öffnungszeiten  
Dienstag 18:00 - 19:00  
Freitag 09:00 - 11:00  
Tel. 07042 / 26 07 480

Vorstand  
Gerd Kurfiß  
Christian Babies  
Jana Tenzer (Kassier)

Kreissparkasse Ludwigsburg  
DE56 6045 0050 0008 8020 80  
SOLADES1LBG  
Steuer Nr.: 55 099 / 0167 2

TV Sersheim  
Schlossstraße 23  
74372 Sersheim  
info@tvstersheim.de

Öffnungszeiten  
Dienstag 18:00 - 19:00  
Freitag 09:00 - 11:00  
Tel. 07042 / 26 07 480

Vorstand  
Gerd Kurfiß  
Christian Babies  
Jana Tenzer (Kassier)

Kreissparkasse Ludwigsburg  
DE56 6045 0050 0008 8020 80  
SOLADES1LBG  
Steuer Nr.: 55 099 / 0167 2



Gemeinsam. Sport. Leben.

# Kursangebot 2. Halbjahr 2020



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND



# Liebes Mitglied und Freund des Gesundheitssports im TV Sersheim,



Gemeinsam. Sport. Leben.

Leider sieht unser Kursangebot aufgrund der Corona-Hygiene-Vorgaben nicht wie gewohnt aus! Bitte beachtet die unterschiedlichen Starttermin und Anmeldeprozesse.

Wir geben unser Bestes um möglichst vielen den Sport zu ermöglichen. Bitte seid so fair und haltet uns an unser Hygienekonzept. Dieses könnt ihr in der Halle einsehen oder auf der Homepage.

Teilnahmeberechtigt sind alle, die Spaß an der Bewegung haben egal ob Mitglied oder Nichtmitglied!

**Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8 Personen.**

**Die maximale Teilnehmerzahl richtet sich aktuell nach den gültigen Verordnungen und Bestimmungen.**

**Vielen Dank für Euer Verständnis.** Die Kurse umfassen in der Regel 10 Übungsstunden, die einmal wöchentlich, außer in den Schulferien stattfinden. Eine Teilnahmebestätigung erfolgt nicht. Sollte der Kurs nicht stattfinden oder bereits ausgebucht sein, wird man benachrichtigt.

Bitte komme zu den Kursen in bequemer Kleidung mit Sportschuhen, bringe ein Handtuch und evtl. eine Decke mit.

**NEU: Bitte Anmeldeschluss und Anmeldeprozess beachten (Geschäftsstelle oder direkt beim Übungsleiter ist der Ausschreibung zu entnehmen).**

**Anmeldeformulare sind auf der Homepage oder auf unserer Geschäftsstelle erhältlich.**

# Sportangebot für unsere Mitglieder im Bereich Freizeitsport



Gemeinsam. Sport. Leben.

## Yoga

Übungszeiten: Montag, 20.00—21.15 Uhr,  
Blauer Saal  
Übungsleiter: Lalu Thattarambil

## Aerobic Mix ab 14 Jahren

Übungszeiten: Donnerstag, 18:30 bis 19:45 Uhr,  
Gymnastikhalle  
Übungsleiter: Kerstin Rehm

## Aktivgruppe für Frauen

Übungszeiten: Dienstag, 09:00 bis 10:00 Uhr,  
Gymnastikhalle  
Übungsleiter: Ingrid Gänzle

## Fitgymnastik

Übungszeiten: Mittwoch, 20:15 bis 21:30 Uhr,  
Gymnastikhalle  
Übungsleiter: Linda Authenrieb

## Fitgym (Kinder dürfen mitgebracht werden)

Übungszeiten: Montag, 09:00 bis 10:20 Uhr,  
Gymnastikhalle  
Übungsleiter: Simone Stuhlhofer

## Badminton

Übungszeiten: ab 16 Jahren Dienstag, 20:00 bis 22:00Uhr  
Gymnastikhalle

## Jederrfrau/Jedermann

Übungszeiten: Mittwoch, 20:00 bis 22:00 Uhr  
Sport- und Kulturhalle  
Übungsleiter: Achim Mozer

Bitte beim jeweiligen Übungsleiter anmelden mit Namen und Telefonnummer.  
**DANKE** für das Verständnis.



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND



**GYMWELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND  
PRÄVENTIONSGEPRÜFT

**GYMWELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



## NEU seit Januar 2020 Power Zirkel



Gemeinsam. Sport. Leben.

### Beschreibung:

Du bist bereit bis an deine persönliche Grenze zu gehen und dich mal wieder richtig auszuworken? Gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten deine Kraft und Ausdauer zu verbessern? Wir bringen dich auf dein nächstes Fitnesslevel.

Unser neues Angebot für Männer und auch Frauen die motiviert sind an sich zu arbeiten (ab 16 Jahre).

Durch den Zirkel stellen wir sicher, dass jeder ungehindert und auf seinem Level trainieren kann.

### Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 240920  
Termin: 10 x montags, von 18:15 bis 19:45 Uhr  
Kursbeginn: Montag, 5. Oktober 2020  
Kursort: Sport- und Kulturhalle

Kurs-Nr.: 250920  
Termin: 10 x mittwochs, von 18:15 bis 19:45 Uhr  
Kursbeginn: Mittwoch, 7. Oktober 2020  
Kursort: Sport- und Kulturhalle

Kosten: Mitglieder 20 Euro  
Nichtmitglieder 40 Euro

Kursleiter: Nele Stuhlhofer  
Telefon: 0174 / 8978502  
Ausgebildete Fachübungsleiterin C Fitness/Gesundheit

**Anmeldung bis 30. September 2020 möglich—  
Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt.  
Die aktuelle maximale Teilnehmerzahl liegt bei 15.**

## Yoga am Vormittag



Gemeinsam. Sport. Leben.

### Beschreibung:

**Körperübungen (Asanas):**

Durch das Üben von einfachen bis fortgeschrittenen Asanas aus dem Hatha-Yoga verbessern wir unser Körpergefühl für Spannkraft, Flexibilität sowie Balance, und erfahren eine Anregung und Entlastung im gesamten Stoffwechselbereich als auch im Nervensystem.

**Atemübungen:**

Die Yogaübungen werden wir im Sinne einer freien Atmung praktizieren und können dadurch unsere Atemqualität verbessern.

**Seelenübungen:**

Durch das Ausführen von Seelen- oder Konzentrationsübungen können wir unsere Lebenskräfte mit tieferen seelischen Empfindungen bereichern und dem Leben entspannter begegnen.

### Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 190920  
Termin: 10 x donnerstags, von 9:00 bis 10:00 Uhr  
Kursbeginn: Donnerstag, 8. Oktober 2020

Kursort: Blauer Saal, Sport- und Kulturhalle Sersheim

Kosten: Mitglieder 40 Euro  
Nichtmitglieder 80 Euro

Kursleiter: Claudia Fritsche  
Yogalehrerin

**Anmeldung bis 30. September 2020 möglich—  
Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt.  
Im blauen Saal sind aktuell Yogakurstunden  
mit bis zu 15 Teilnehmern möglich.**

# Yoga bei Birgit Zeeb



Gemeinsam. Sport. Leben.

## Daten & Fakten:

Kurs-Nr.:	100920	<b>ausgebucht</b>
Termin:	Montags von 17:00 bis 18:00 Uhr	
Kursbeginn:	Montag, 21. September 2020	
Kursort:	Blauer Saal, Sport- und Kulturhalle Sersheim	
Kosten:	Mitglieder 20 Euro	Nichtmitglieder 40 Euro
Kurs-Nr.:	110920	<b>ausgebucht</b>
Termin:	Montags von 18:15 bis 19:15 Uhr	
Kursbeginn:	Montag, 21. September 2020	
Kursort:	Blauer Saal, Sport- und Kulturhalle Sersheim	
Kosten:	Mitglieder 20 Euro	Nichtmitglieder 40 Euro
Kurs-Nr.:	120920	<b>ausgebucht</b>
Termin:	10 x mittwochs, von 20:00 bis 21:00 Uhr	
Kursbeginn:	Mittwoch, 23. September 2020	
Kursort:	Blauer Saal, Sport- und Kulturhalle Sersheim	
Kosten:	Mitglieder 20 Euro	Nichtmitglieder 40 Euro
Kurs-Nr.:	180920	
Termin:	10 x donnerstags, von 10:00 bis 11:00 Uhr	
Kursbeginn:	Donnerstag, 17. September 2020	
Kursort:	Gymnastikhalle, Sersheim	
Kosten:	Mitglieder 20 Euro	Nichtmitglieder 40 Euro
Kursleiter:	Birgit Zeeb Yogalehrerin	

# Yoga bei Birgit Zeeb



Gemeinsam. Sport. Leben.

## Beschreibung:

Endlich kann unser gewohntes Yoga-Angebot wieder starten. Für alle Yogaerfahrenen bieten wir sanfte und gesundheitsorientierte Übungen, welche eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Stress und Stärkung der eigenen Ressourcen haben.

### **ACHTUNG:**

Anmeldung direkt bei Birgit Zeeb telefonisch 07042/32685 oder per Mail: [birgitze@gmx.net](mailto:birgitze@gmx.net)

**Anmeldung bis 16. September 2020 möglich.  
Im blauen Saal sind aktuell Yogakursstunden mit  
bis zu 15 Teilnehmern möglich.**