

# Freizeitsportangebote für unsere Mitglieder im Bereich Freizeitsport

## Aerobic Mix ab 14 Jahren

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

## Aktivgruppe für Frauen

Übungszeiten: Dienstag, 10:00 bis 11:00 Uhr  
Übungsleiter: Gymnastikhalle  
Ingrid Gänzle

## Badminton

Übungszeiten ab 16 Jahren Dienstag, 20:15 bis 22:00 Uhr  
Gymnastikhalle

## Jederau/Jedermann

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

## Sport- und Spaß am Vormittag

Übungszeiten: Freitag, 09:00 bis 10:00 Uhr  
Übungsleiter: Gymnastikhalle  
Simone Gast

## Aktivgymnastik Fit & Gesund ins Wochenende

Übungszeiten: Freitag, 19:30 bis 20:30 Uhr  
Übungsleiter: Gymnastikhalle  
Karin Geske

GYMWELT bedeutet die moderne Form, **Fitness in den Vereinen** durch hochwertige Angebote anzubieten. Die GYMWELT steht für **Qualität** und die gemeinsame Leidenschaft zum „Sporteln“. Die Marke GYMWELT dient als **Erkennungszeichen** für Vereine im Schwäbischen Turnerbund sowie deren Angebote.



TV Sersheim  
Schlossstraße 23  
74372 Sersheim  
info@tvsersheim.de

Öffnungszeiten  
Dienstag 17:00 - 18:00  
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 1. Halbjahr 2024



Freizeitsport



Gesundheitsport



# Liebes Mitglied und Freund des Gesundheitssports im TV Sersheim,



Gemeinsam. Sport. Leben.

mit diesem Programmheft wollen wir einen Überblick über unsere Freizeit- und Gesundheitssport-Angebot verschaffen und zum Mitmachen einladen!

Bereits seit vielen Jahren wird der Turnverein Sersheim mit dem Güte-siegel „*Pluspunkt Gesundheit*“ vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet. Dieses Gütesiegel steht für besondere Gesundheitssport Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen.



Unsere Gesundheitskurse beinhalten eine harmonische Mischung aus Fitness, Bewegung und Entspannung und tragen somit auch zur Aufrechterhaltung einer gesunden und sportlichen Lebensweise bei.

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

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 (Yoga) mit.

**Bitte Anmeldeschluss beachten, es zählt der Eingang bei unserer Geschäftsstelle (Briefkasten oder per Email [info@tvrsersheim.de](mailto:info@tvrsersheim.de)).**

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

# Sportangebot für unsere Mitglieder im Bereich Gesundheitssport



Gemeinsam. Sport. Leben.

## Fit & Gesund in den Tag „im Freien“

Übungszeiten: Montag, 9.00 - 10.00 Uhr *Kinder dürfen mitgebracht werden*  
Treffpunkt: hinter der Gymnastikhalle

## Walking

Übungszeiten: Freitag, 17.45 Uhr  
Treffpunkt: hinter der Gymnastikhalle  
Outdoor



## Mami / Omi fit – Baby mit

Übungszeiten: Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr  
Übungsort: Gymnastikhalle



## Bewegen statt schonen mit Rückenfitness

Übungszeiten: Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr  
Übungsort: Gymnastikhalle



## Fit ins Hohe Alter mit Ganzkörperkräftigung

Übungszeiten: Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr  
Übungsort: Gymnastikhalle



## Bauch – Beine – Po mit Rückenfitness

Übungszeiten: Mittwoch, 20.15 - 21.30 Uhr  
Übungsort: Gymnastikhalle



## Mami fit, Kinder mit

Übungszeiten: Montag, 14.30 - 15.15 Uhr und 15.30 - 16.15 Uhr  
Übungsort: Gymnastikhalle

Übungsleiter bei allen Angeboten: Karin Geske

## Fitgym am Vormittag (Kinder dürfen mitgebracht werden)

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

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

# Sportangebot für unsere Mitglieder

## Yoga



Gemeinsam. Sport. Leben.

Übungszeiten: Montag, 17:00 bis 18:00 Uhr  
Blauer Saal  
Übungsleiter: Birgit Zeeb

Übungszeiten: Montag, 18:15 bis 19:15 Uhr  
Blauer Saal  
Übungsleiter: Birgit Zeeb

Übungszeiten: Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr  
Blauer Saal  
Übungsleiter: Birgit Zeeb

Übungszeiten: Donnerstag, 9.30 bis 10:30 Uhr  
Gymnastihalle  
Übungsleiter: Birgit Zeeb

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

### Beschreibung:

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.



**GYMWELT**

# Kursübersicht



Gemeinsam. Sport. Leben.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag					
				10:30 - 11:30 Uhr <u>Yoga</u> Blauer Saal Kurs-Nr. : 110124 Kursstart: 11.01.2024	
			11:30 - 12:30 Uhr <u>Fit &amp; Gesund ins Hohe Alter mit Ganzkörperkräftigung</u> Gymnastikhalle Kurs-Nr. : 10012401 Kursstart: 10.01.2024		
Nachmittag / Abend					
			15:30 - 16:30 Uhr <u>Bewegen statt schonen mit Rückenfitness</u> Gymnastikhalle Kurs-Nr. : 10012402 Kursstart: 10.01.2024		
	18:30 - 20:00 Uhr <u>Power Zirkel</u> Sport- und Kulturhalle Kurs-Nr. : 080124 Kursstart: 08.01.2024		18:30 - 20:00 Uhr <u>Power Zirkel</u> Sport- und Kulturhalle Kurs-Nr. : 100124 Kursstart: 10.01.2024		
		20:00 - 21:00 Uhr <u>Yoga</u> Blauer Saal Kurs-Nr. : 090124 Kursstart: 09.01.2024			

## Yoga am Vormittag und Abend



Gemeinsam. Sport. Leben.

### Beschreibung:

Im Vordergrund des Angebotes soll die Verbesserung der Beweglichkeit, die Stärkung der Muskulatur aber vor allem auch der Stressabbau sowie Spaß und das „einfach mal zur Ruhe kommen“ stehen.

Vorkenntnisse sind dabei gerne gesehen aber nicht notwendig.

### Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 090124  
Termin: 12 x dienstags, von 20:00 bis 21:00 Uhr  
Kursbeginn: Dienstag, 09. Januar 2024  
Kursende: Dienstag, 16. April 2024

Kursort: Blauer Saal (Sport- und Kulturhalle)

Kurs-Nr.: 110124  
Termin: 12 x donnerstags, von 10:00 bis 11:00 Uhr  
Kursbeginn: Donnerstag, 11. Januar 2024  
Kursende: Donnerstag, 18. April 2024

Kursort: Blauer Saal (Sport- und Kulturhalle)

Kosten: Mitglieder 30,00 Euro  
Nichtmitglieder 66,00 Euro

Kursleiter: Nadine Mozer  
Telefon: 0157 / 52373309  
Zertifizierte Yogalehrerin

**Anmeldung bis 28. Dezember 2023 möglich—  
Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt.  
Die aktuelle maximale Teilnehmerzahl liegt bei 12.  
In den Ferien findet der Kurs nicht statt.**

## Power Zirkel



Gemeinsam. Sport. Leben.

### Beschreibung:

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

Unser 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.: 080124  
Termin: 12 x montags, von 18:30 bis 20:00 Uhr  
Kursbeginn: Montag, 08. Januar 2024  
Kursende: Montag, 15. April 2024  
Kursort: Sport- und Kulturhalle

Kosten: Mitglieder 10,00 Euro  
Nichtmitglieder 66,00 Euro

Kurs-Nr.: 100124  
Termin: 12 x mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr  
Kursbeginn: Mittwoch, 10. Januar 2024  
Kursende: Mittwoch, 17. April 2024  
Kursort: Sport- und Kulturhalle

Kosten: Mitglieder 10,00 Euro  
Nichtmitglieder 66,00 Euro

Kursleiter: Nele Stuhlhofer  
Telefon: 0174 / 8978502  
DOSB- Übungsleiterin B Prävention  
(Profil Fitness und Gesundheit)

**Anmeldung bis 28. Dezember 2023 möglich—  
Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt.  
In den Ferien findet der Kurs nicht statt.**

## Bewegen statt schonen mit Rückenfitness



Gemeinsam. Sport. Leben.

### Beschreibung:

Ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sensomotorische Kräftigungsübungen als auch der Aspekt der Stressbewältigung ist in den Sportstunden integriert. Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer sowie ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit stehen ebenfalls auf dem Programm. Der Spaß und die Freude an der Bewegung darf nicht fehlen.

### Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 10012402  
Termin: 12 x mittwochs, von 15:30 bis 16:30 Uhr  
Kursbeginn: Mittwoch, 10. Januar 2024  
Kursende: Mittwoch, 17. April 2024  
Kursort: Gymnastikhalle

Kosten: Mitglieder kostenlos  
Nichtmitglieder 66,00 Euro

Kursleiter: Karin Geske  
Telefon: 07042/34285

E-Mail: [karin.geske-sersheim@web.de](mailto:karin.geske-sersheim@web.de)

DOSB-Übungsleiterin Sport in der Prävention  
Trainer C Rhythmische Sportgymnastik  
DOSB Ausbilder Diplom  
DTB-Kursleiter/in Kindertanz  
DTB-Trainer Osteoporose-Prävention  
Zertifikat Fit ins hohe Alter –  
Ganzkörperkräftigungstraining  
Zertifikat GESUNDHEITSTRAINING mit Vielseitigkeit zu  
mehr Bewegung



**Anmeldung bis 28. Dezember 2023 möglich  
In den Ferien findet der Kurs nicht statt.**



## Fit & Gesund ins Hohe Alter mit Ganzkörperkräftigung



Gemeinsam. Sport. Leben.

### Beschreibung:

Ein buntes Bewegungsprogramm für Frauen und Männer zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Auf dem Programm stehen entdecken neuer Fertigkeiten und Spaß an der gemeinsamen Bewegung. Schulen der Koordination und Erhalten der Beweglichkeit. Mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten werden Kräftigungs- sowie Dehnübungen mit Musik durchgeführt. Zum Abschluss stehen kleine Spiele, Tänze und Entspannungsübungen auf dem Programm.

### Daten & Fakten:

Kurs-Nr.: 10012401  
Termin: 12 x mittwochs, von 11:30 bis 12:30 Uhr  
Kursbeginn: Mittwoch, 10. Januar 2024  
Kursende: Mittwoch, 17. April 2024  
Kursort: Gymnastikhalle

Kosten: Mitglieder kostenlos  
Nichtmitglieder 66,00 Euro

Kursleiter: Karin Geske  
Telefon: 07042/34285

E-Mail: [karin.geske-sersheim@web.de](mailto:karin.geske-sersheim@web.de)

DOSB-Übungsleiterin Sport in der Prävention  
Trainer C Rhythmische Sportgymnastik  
DOSB Ausbilder Diplom  
DTB-Kursleiter/in Kindertanz  
DTB-Trainer Osteoporose-Prävention  
Zertifikat Fit ins hohe Alter –  
Ganzkörperkräftigungstraining  
Zertifikat GESUNDHEITSTRAINING mit Vielseitigkeit zu  
mehr Bewegung



**Anmeldung bis 28. Dezember 2023 möglich  
In den Ferien findet der Kurs nicht statt.**

