

Freizeitsportangebote für unsere Mitglieder im Bereich Freizeitsport

Aerobic Mix ab 14 Jahren

Übungszeiten: Donnerstag, 18:30 bis 19:30 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/Simone Gast

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 Kursstart April 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).

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/Papi fit, Kinder mit

Übungszeiten: Montag, 14.30 - 15.15 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					
			11:30 - 12:30 Uhr <u>Fit & Gesund ins Hohe Alter mit Ganzkörperkräftigung</u> Gymnastikhalle Kurs-Nr. : 24042401 Kursstart: 24.04.2024		
Nachmittag / Abend					
			15:30 - 16:30 Uhr <u>Bewegen statt schonen mit Rückenfitness</u> Gymnastikhalle Kurs-Nr. : 24042402 Kursstart: 24.04.2024		
	18:30 - 20:00 Uhr <u>Power Zirkel</u> Sport- und Kulturhalle Kurs-Nr. : 220424 Kursstart: 22.04.2024		18:30 - 20:00 Uhr <u>Power Zirkel</u> Sport- und Kulturhalle Kurs-Nr. : 240424 Kursstart: 24.04.2024		

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:

Kann leider aktuell nicht stattfinden.

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.: 220424
Termin: **12** x montags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Kursbeginn: Montag, 22. April 2024
Kursende: Montag, 22. Juli 2024
Kursort: Sport- und Kulturhalle

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

Kurs-Nr.: 240424
Termin: **11** x mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 24. April 2024
Kursende: Mittwoch, 24. Juli 2024
Kursort: Sport- und Kulturhalle

Kosten: Mitglieder 9,00 Euro
Nichtmitglieder 60,50 Euro

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

**Anmeldung bis 14. April 2024 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.: 24042401
Termin: 12 x mittwochs, von 15:30 bis 16:30 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 24. April 2024
Kursende: Mittwoch, 31. Juli 2024
Kursort: Gymnastikhalle

Kosten: Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder 66,00 Euro

Kursleiter: Karin Geske
Telefon: 07042/34285

E-Mail: 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 14. April 2024 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.: 24042402
Termin: 12 x mittwochs, von 11:30 bis 12:30 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 24. April 2024
Kursende: Mittwoch, 31. Juli 2024
Kursort: Gymnastikhalle

Kosten: Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder 66,00 Euro

Kursleiter: Karin Geske
Telefon: 07042/34285

E-Mail: 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 14. April 2024 möglich
In den Ferien findet der Kurs nicht statt.**

