KURSPROGRAMM

Herbst/Winter

2026

im Voralbgebiet

TSV BAD BOLL

GS

TSV ESCHENBACH

TSV 1892

EINE KOOPERATION DER VEREINE:

TSV Bad Boll - GSV Dürnau
TSV Eschenbach - TSV Heiningen

GYMWELT

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

fit und gesund
GEMEINSAM IM VEREIN

Gemeinsame Kursangebote Herbst & Winter 2026

TSV Bad Boll, GSV Dürnau, TSV Eschenbach, TSV Heiningen

Liebe Sporttreibende, liebe Sportinteressierte,

während viele von uns noch die letzten Sommertage genießen oder gerade aus dem Urlaub zurückkehren, haben die vier Voralb-Kooperationsvereine – der TSV Bad Boll, der GSV Dürnau, der TSV Eschenbach und der TSV Heiningen – bereits ein neues, abwechslungsreiches Kursprogramm für Sie zusammengestellt.

Ob Sie fit bleiben, etwas Neues ausprobieren, gezielt etwas für Ihre Gesundheit tun oder einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen möchten – unser gemeinsames Kursprogramm bietet zahlreiche Angebote für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Von Gesundheits- und Fitnesssport über Entspannung bis hin zu Fun- und Trendsport ist für alle etwas dabei.

Falls Ihnen die Auswahl schwerfällt, beraten Sie unsere Geschäftsstellen gerne persönlich. Viele Kurse bieten zudem die Möglichkeit, kostenlos und unverbindlich an einer Schnupperstunde teilzunehmen, um Kursleitung und Angebot kennenzulernen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Angeboten begrüßen zu dürfen!

Ihre vier Vereine der Voralb-Kooperation

Klaus Zeller	Jürgen Gassenmayer	Rainer Staib	Markus Pfletschinger
TSV Heiningen	GSV Dürnau	TSV Bad Boll	TSV Eschenbach

Nähere Informationen zur Kursanmeldung und zu besonderen Vergünstigungen für die Mitglieder unserer vier Kooperationsvereine erhalten sie auf Seite 39.

JUMP & FUN

TSV BAD BOLL

GS

TSV ESCHENBACH

TSV 1892

SCHNUPPERN MIT VORANMELDUNG MÖGLICH!

Trampolin - Air Track - Slackline - Kletterwand

Weitere Infos auf der Homepage

Freitags

14-15:30 Uhr 6-10 Jahre

15:30-17 Uhr ab 11 Jahre

Kornberghalle

Dürnau

AOK

Kooperationsgeschäftsstelle
TSV Heiningen
Kurzländstraße 5
73092 Heiningen

info@tsv-heiningen.de
07161/43440
tsvheiningen1892

JUMP & FUN

TSV BAD BOLL · GS · TSV ESCHENBACH · TSV 1892

Komm in unser Trainerteam!

Was genau ist Jump & Fun?

Fliegen, Springen, Hüpfen, Klettern, Balancieren und dabei ganz viel Spaß haben? Darum geht es bei Jump and Fun! Durch die vielen Geräte, die zur Verfügung stehen, wie zB. Großtrampoline, Slackline und Kletterwand, ist Action und Abenteuer vorprogrammiert. Das Projekt haben wir als wöchentliches Sportangebot freitags in der Dürnauer Kornberghalle für Kinder ab 6 Jahren wieder ins Leben gerufen.
Und dafür suchen wir dich!

Was sind die Anforderungen?

- Du bist mind. 16 Jahre alt
- Du bist bereit, den Trampolin-Basisschein (Dauer: ca. 2 Wochenenden) zu absolvieren
- Du kannst dir vorstellen, Freitagnachmittags zur Trainingszeit (14-17 Uhr) in Dürnau beim Jump and Fun mitzuwirken

Was können wir Dir bieten?

- die Vereinskooperation TSV Bad Boll, GSV Dürnau, TSV Eschenbach und TSV Heiningen können dir die Trainerscheine finanzieren
- Du hast sogar noch die Möglichkeit, den Kletterschein zu absolvieren
- Deine Trainerstunden werden vergütet
- Großer Pool an Trainer/innen, damit jeder einzelne flexibler sein kann

Kontakt:
Kooperationsgeschäftsstelle TSV Heiningen
Kurzländstraße 5
73092 Heiningen

Melde dich gerne bei uns!
info@tsv-heiningen.de
07161/43440
tsvheiningen1892

Kursnummer: **B-2-26-001**

☯ Tai Chi Chuan ☯ Der Weg ist das Ziel ☯

Leitung: Detlef Borkenhagen, Tai-Chi-Lehrer

Tai Chi Chuan ist eine umfassende und Jahrtausende alte chinesische Bewegungskunst in festgelegten Bewegungsabfolgen, die bei uns auch unter der Bezeichnung „Chinesisches Schattenboxen“ bekannt ist. Es vereint die drei "Hauptkünste" der chinesischen Kultur Kampfkunst, Medizin und Philosophie.

Durch eine geschulte Körperhaltung wird die Blutzirkulation, die Atmung und das Chi (Lebensenergie) optimal gefördert und so die Vitalität gesteigert. Die dabei entstehenden körperlichen Strukturen wirken vorbeugend (z.B. auf Bereiche wie Nacken oder Rücken). Die gezielte Schulung des Körpers führt durch das konstante Üben zu gesteigertem Wohlbefinden und zu einer Harmonisierung des Menschen.

Die angebotenen Kurse sind für alle Altersgruppen, für Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet. Die vermittelten Übungen bauen zwar stetig aufeinander auf, die Integrierung neuer Teilnehmer in die Gruppe ist jedoch jederzeit möglich.

Kursdauer:	10 Abende	
Kursbeginn:	28.09.2026	
Zeit:	Mo., 20:00 – ca. 21:00 Uhr	
Ort:	Altes Schulhaus, Atelier (Kirchplatz 6) in Bad Boll	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	30,00 €
	Nichtmitglieder	60,00 €

Kursnummer: **B-2-26-002**

Aikido

Leitung: Christine Schmidt, 4. Dan Aikido, und Team

"Das Ziel des Weges der Kampfkunst ist die Freundschaft."
(Morihei Ueshiba, Aikidobegründer, 14.12.1883 - 26.04.1969)

Aikido ist eine relativ junge Kampfkunst, deren Wurzeln aber weit in die Zeit der alten japanischen Samurai zurückreichen. Aikido ist ein Weg zur Entwicklung von Körper und Geist. Das Training beinhaltet die Elemente Meditation, Bewegung, Gleichgewicht, Koordination und Selbstverteidigung.

Im Aikido gibt es Techniken, die nur mit dem Körper ausgeführt werden, aber auch solche mit den traditionellen Waffen Jo (Stab) und Bokken (Holzschwert). Eine gründliche Ausbildung und Übung im Rollen und Fallen schaffen Kondition und Sicherheit. Traditionelle Formen und Etikette gehören ebenfalls zum Aikido. Fernöstliche Philosophie wird so auf schlichte Art praktisch erfahrbar.

Das Motto "Nichts ist unmöglich" hebt keine physikalischen Grenzen auf, viele Menschen erleben im Aikido aber ganz erstaunliche Entwicklungen, die sie sich vorher nie zugetraut hätten. Es ist richtig spannend, was man da so alles entdecken und erleben kann.

Besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten werden nicht erwartet.

Kursdauer:	10 Abende
Kursbeginn:	28.09.2026
Zeit:	Mo., 19:00 – 20:30 Uhr
Zielgruppe:	Alle Altersgruppen ab 14 Jahren
Ort:	Neue Sporthalle in Bad Boll
Mitzubringen:	bequeme Kleidung (lange Trainingshose), Badesandalen
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 30,00 €
	Nichtmitglieder 60,00 €

Kursnummer: **B-2-26-003**

Aikitaiso **Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Flexiblität**

Leitung: Christine Schmidt, 4. Dan Aikido, und Team

Aikitaiso ist eine traditionelle Folge von Übungen, die häufig als Vorbereitung zum Aikido-Training dient. Die Übungsreihe der 12 Aikitaiso-Kihon ist zwar auch eine Art von Gymnastik, geht aber darüber hinaus. Sie fördert die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers und stärkt damit das Wohlbefinden. Wer mehr sucht, wird hier auch fündig.

Die im Kurs vorgestellten 12 Aikitaiso-Kihon haben wir von Kobayashi Hirokazu Sensei, einem Aikidomeister aus Osaka in Japan übernommen und pflegen sie als besonderen Schatz. Die Übungen werden eingehend gezeigt, geübt und vertieft. Ein erstes Kennenlernen von Aikido ist während des Kurses auch möglich. Der Kurs bietet einen etwas anderen Zugang zur Welt der Kampfkunst Aikido. Aikitaiso kann jedoch auch unabhängig von Aikido praktiziert werden. Wen die Dynamik im Aikido schreckt, kann es einmal mit Aikitaiso versuchen.

Hinweis: Der Aikitaiso-Kurs ist für Kinder nicht geeignet.

Besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten werden nicht erwartet.

Kursdauer:	10 Abende
Kursbeginn:	28.09.2026
Zeit:	Mo., 19:00 – 20:30 Uhr
Zielgruppe:	Alle Altersgruppen ab 18 Jahren
Ort:	Neue Sporthalle in Bad Boll
Mitzubringen:	bequeme Kleidung (lange Trainingshose), Badesandalen
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 30,00 €
	Nichtmitglieder 60,00 €

Kursnummer: **B-2-26-004**

Bewegungs- & Gehirntraining
für Kinder und Erwachsene mit Elementen aus Soccerkinetics®

Leitung: Andreas Klause (zertifizierter Soccerkinetics®-Coach)

Sie wollen / Du willst

- Ihre **Beweglichkeit** erhalten bzw. verbessern?
- **Konzentration und Merkfähigkeit** stärken – für Schule, Beruf und Alltag?
- die **Koordination** und das Gleichgewicht schulen?
- die **Muskulatur** aktivieren, ohne Hochleistungssport zu machen?
- Stress abbauen und wieder mehr **Spaß an Bewegung** haben?
- gemeinsam mit anderen – gerne auch als Familie – **neue, spielerische Übungen** ausprobieren?

Dann sind Sie / bist du bei uns genau richtig!

Wir wollen gemeinsam

- unsere **Gesundheit** fördern
- Kopf und Körper besser **miteinander vernetzen**
- unsere **Fitness und Beweglichkeit** verbessern
- mit Elementen aus **Soccerkinetics®** Reaktion, Wahrnehmung und Denken trainieren
- unser **Gemeinschaftsgefühl** stärken
- einfach mit Freude in Bewegung kommen

Körperliche Einschränkungen oder fehlende Sporterfahrung sind kein Problem. Jede*r macht in seinem eigenen Tempo mit, die Übungen werden angepasst.

Kursdauer:	4 Abende im Zweiwochenrhythmus
Kursbeginn:	14.09.2026
Zeit:	Mo., 19:00 – 20:00 Uhr
Zielgruppe:	Kinder ab ca. 8 Jahren und Erwachsene – gerne auch Eltern mit ihren Kindern
Ort:	Sporthalle Bad Boll, bei passender Witterung auch mit Möglichkeit nach draußen
Mitzubringen:	bequeme Sportkleidung, Sportschuhe oder ABS Socken
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder 40,00 €
	Nichtmitglieder 80,00 €

Kursnummer: **D-2-26-001**

zertifiziertes Gesundheitssportangebot

Rehabilitationssport „Sport nach Krebs“

Leitung: Adelheid Müller, Übungsleiterin B-Rehasport „Sport in der Krebsnachsorge“

Mehr Lebensfreude durch Sport und Spiel!

Nach einer Krebserkrankung kann Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfassung beitragen. Sport und Bewegung stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder Gefühl und Zutrauen für den eigenen Körper. Mäßiger Ausdauersport verbessert die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten bei der Krankheitsbewältigung kann zudem helfen.

Angeboten wird ein vielseitiges Bewegungsprogramm mit folgenden Schwerpunkten:

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Allgemeiner Haltungsaufbau
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Entspannungsübungen
- Spiel, Spaß und Geselligkeit

Ein Einstieg ist jederzeit möglich/Dauerangebot.

Zeit:	Mo., 15:00 – 16:00 Uhr Do., 10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle
Infos:	Homepage oder bei Adelheid Müller Tel. 07332/923382
Teilnahmegebühr:	**Kostenlos** mit vom Arzt ausgefüllter und danach von der Krankenkasse genehmigter Verordnung (Formular 56, erhältlich beim Arzt oder der Übungsleiterin). **Als Selbstzahler für 15 Einheiten** Mitglieder 75,00 € Nichtmitglieder 90,00 €

Kursnummer: **D-2-26-002**

Standfest und Stabil ein Sturzprophylaxe Training

Leitung: Dieter Grenz, DOSB-Übungsleiter B Sport in Prävention, DTB-Rückentrainer

Wer gut trainiert, wird später alt!

Werden Sie unsicher in Ihren Alltagsbewegungen? Stolpern Sie öfters oder ist Ihr Schritttempo nicht mehr so gleichmäßig wie früher?

Dann ist dieses Training genau das Richtige für Sie!

„standfest und stabil“ ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskelkraft trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert.

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen werden Übungen, Bewegungsspiele und Dual- und Multitasking-Aufgaben zur Förderung von Balance und Aufrechterhaltung sowie Sicherheit beim Gehen vermittelt.

Neueinsteiger wie auch Wiedereinsteiger sind willkommen, der Trainingszustand und das Alter ist von keiner Bedeutung.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" ausgezeichnet, somit sind nach §§ 20 des SGB V die Kursgebühren durch die Krankenkassen erstattungsfähig.

Kursdauer:	12 Vormittage	
Kursbeginn:	21.09.2026	
Zeit:	Mo., 09:00 – 10:00 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum in der Kornberghalle	
Teilnehmerzahl:	maximal 10	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	55,00 €
	Nichtmitglieder	97,00 €

Kursnummer: **D-2-26-003**

PILATES
- der Anfang zu einer kraftvollen Mitte -

Leitung: Sabine Keim, DOSB-Übungsleiterin B-Lizenz/ Pilates Trainerin

Manchmal braucht es zu Beginn einfach nur kleine Schritte, um Großes zu verändern. In diesem Kurs nimmst du dir Zeit für dich – für deinen Körper, deinen Atem und deiner inneren Balance.

Mit sanften, fließenden Pilates-Übungen stärkst du gezielt deine Mitte, verbesserst deine Haltung und entwickelst ein Bewusstsein für Zentrierung und Bewegung. Alles in einem ruhigen Tempo, mit Achtsamkeit und Freude am Tun.

Dieser Kurs ist ideal für alle die sich selbst und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, sowie die Kraft aus der eigenen Mitte (wieder) entdecken möchten. Finde zu deiner Stärkung, deiner Beweglichkeit und spüre wie gut Bewegung tut.

Kursdauer:	15 Abende	
Kursbeginn:	21.09.2026	
Zeit:	Mo., 17:00 – 18:00 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum in der Kornberghalle	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	56,00 €
	Nichtmitglieder	112,00 €

Kursnummer: **D-2-26-004**

Warteliste angelegt!

Pilates Flow – Dein Moment! Sanfte Power für Körper & Geist

Leitung: Sabine Keim, DOSB-Übungsleiterin B-Lizenz/ Pilates Trainerin

Manchmal braucht es zu Beginn einfach nur kleine Schritte, um Großes zu verändern. In diesem Kurs nimmst du dir Zeit für dich – für deinen Körper, deinen Atem und deiner inneren Balance.
Mit sanften, fließenden Pilates-Übungen stärkst du gezielt deine Mitte, verbesserst deine Haltung und entwickelst ein Bewusstsein für Zentrierung und Bewegung. Alles in einem ruhigen Tempo, mit Achtsamkeit und Freude am Tun.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich selbst und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, sowie die Kraft aus der eigenen Mitte (wieder) entdecken möchten. Finde zu deiner Stärkung, deiner Beweglichkeit und spüre wie gut Bewegung tut.

Kursdauer:	15 Abende	
Kursbeginn:	21.09.2026	
Zeit:	Mo., 18:15 – 19:30 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum in der Kornberghalle	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	70,00 €
	Nichtmitglieder	140,00 €

Kursnummer: **D-2-26-005**

flowingATHLETIX®

Leitung: Sabine Keim, Fitness- und Functionaltrainerin, DOSB-Übungsleiterin B

Lasst euch überraschen, flowingATHLETIX® schließt eine Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben, aber auch etwas für ihre Dehnfähigkeit und Beweglichkeit tun wollen……

flowingATHLETIX® ist eine Kombination aus (hoch)intensivem Intervalltraining und einfachen Flows aus dem Yoga im Einklang mit dem Atem. Das Training fördert gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsgrenzen. flowingATHLETIX® wirkt sowohl auf körperlicher als auch auf geistig- emotionaler Ebene und hat damit positiven Einfluss auf unser Stressmanagement!

Momente der Stille fördern das Körper- und Atembewusstsein. Die bewusste Verbindung mit der Atmung sowie regelmäßige Pausen zur Atemkontrolle spielen im flowing ATHLETIX® eine zentrale Rolle und heben das Training auf ein vollkommen neuartiges Niveau.

Kursdauer:	15 Abende	
Kursbeginn:	21.09.2026	
Zeit:	Mo., 20:00 – 21:15 Uhr	
Ort:	Kornberghalle	
Teilnehmerzahl:	maximal 20	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	70,00 €
	Nichtmitglieder	140,00 €

Kursnummer: **D-2-26-006**

Gesundheitstraining mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft & Beweglichkeit

Leitung: Gernot Schäfer / Dieter Grenz, Übungsleiter B „Sport in der Prävention“. DTB-Rückentrainer

„Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ bezeichnet ein Programm für präventives Ganzkörpertraining und zielt darauf ab, relevante physische Faktoren zu stärken sowie einen gesunden Lebensstil zu vermitteln.

In einem abwechslungsreichen Programm wird den Teilnehmern gezeigt, Bewegungen effizienter zu gestalten sowie Fehlhaltungen und muskuläre Verspannungen zu vermeiden.
„Gesundheitstraining“ beinhaltet neben dem Aufwärmen, auch Alltagstraining, Ganzkörperkräftigung und Entspannung.

Dieses Programm ist mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" ausgezeichnet und von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert, somit sind die Kursgebühren von der Krankenkasse erstattungsfähig.

Neueinsteiger wie auch Wiedereinsteiger sind willkommen, der Trainingszustand und das Alter ist von keiner Bedeutung.

Kursdauer:	12 Vormittage	
Kursbeginn:	22.09.2026	
Zeit:	Di., 08:45 – 09:45 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	55,00 €
	Nichtmitglieder	97,00 €

Kursnummer: **D-2-26-007**

FIT & GESUND

Leitung: Ancilla Link, Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, DTB-Rückentrainerin

Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit.

Kraft–Ausdauer-Beweglichkeit / Mobilisieren–Kräftigen und Dehnen, diese 3 Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktionen der Wirbelsäule zu verbessern. Durch spezielle Mobilisationsübungen werden sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur und die Wirbelsäule. So können Sie ihre Haltungs- und Bewegungsfunktionen besser erfüllen und Gelenke, wie auch Bandscheiben entlasten. Dehnungsübungen dienen der Entspannung der Wirbelsäule und der Beweglichkeit.

Sie erfahren Details über den Aufbau und die Aufgaben Ihres Beckenbodens und erlernen mit unterschiedlichen Anwendungen ein Bewusstsein dieser überaus wichtigen Muskelgruppe. Dazu gehört auch eine starke Blase.

Durch sanfte, aber effektive Übungen mit abwechslungsreichen Handgeräten soll das Training Freude machen und der Erfolg bald spürbar sein.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" ausgezeichnet, somit sind nach §§ 20 des SGB V die Kursgebühren durch die Krankenkassen erstattungsfähig.

Kursdauer:	12 Vormittage
Kursbeginn:	30.09.2026
Zeit:	Mi., 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	55,00 €
	Nichtmitglieder	97,00 €

Kursnummer: **D-2-26-008**

Tai-Chi für Fortgeschrittene

Leitung: Vera Werner, Tai-Chi Lehrerin

Tai-Chi ist eine sanfte Bewegungskunst, die Körper und Geist miteinander verbinden.

In diesem Kurs lernen wir die Grundprinzipien des Tai-Chi und die Form 1 des Yang-Stils kennen, eine Abfolge von verschiedenen Figuren, die harmonisch miteinander verbunden werden. Die langsamen, fließenden Bewegungen wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Seele, schulen die Koordination und Konzentration. Tai-Chi kann von Menschen jeden Alters ausgeführt werden und ist außerdem ein guter Ausgleich zu kraftbetonten Sportarten.

Da die Tai-Chi Form ohne jegliche Kraftanstrengung ausgeführt wird, stellt sie so eine Übungsabfolge dar, die bis ins hohe Alter praktiziert werden kann. Der Tai-Chi Übende erfährt relativ schnell eine Verbindung von Vitalität, Geist und Willen.

Kursdauer:	16 Vormittage	
Kursbeginn:	23.09.2026	
Zeit:	Mi., 10:15 – 11:15 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum Kornberghalle	
Teilnehmerzahl:	maximal 10	
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	55,00 €
	Nichtmitglieder	114,00 €

Kursnummer: **D-2-26-009**

Functional Fitness Zirkel

Leitung: Sabine Keim, Fitness- und Functionaltrainerin, DOSB-Übungsleiterin B sowie zur Vertretung Martin Hirschle und Eva Fink

Funktionelles Training, für Männer und Frauen, abwechslungsreich gestaltet und verbessert deine Kraft-Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit.

Funktionelles Training = Funktionelles Zirkeltraining ist eine Trainingsmethode, bei der verschiedenste Muskelgruppen nicht isoliert, sondern in unterschiedlichen Bewegungsmuster zusammen trainiert werden. Durch verschiedene Hilfsmittel wie z.B. das eigene Körpergewicht, Medizinball, Springseil, Hantel, Balancepad… kann das Training an den Stationen unterstützt werden.
Das verbessert deine Leistungsfähigkeit, sowie die Funktionalität im Alltag.

Davon profitieren Athleten, Freizeitsportler wie z.B. Läufer, Radfahrer, Fußballer usw. und der normale Endverbraucher.

Schütze deinen Bewegungsapparat vor Schäden, verbessere deine Fitness, Gesundheit und bring Abwechslung in dein bisheriges Sportlerdasein.

Kursdauer:	15 Abende	
Kursbeginn:	23.09.2026	
Zeit:	Mi., 20:00 – 21:15 Uhr	
Ort:	Kornberghalle	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	70,00 €
	Nichtmitglieder	140,00 €

Für Sie...

...die beste Beratung vor Ort.

volksbank-goeppingen.de

Zum 8. Mal in Folge die Nummer eins!

Volksbank Göppingen

Kursnummer: **E-2-26-001**

TopFIT

Leitung: Elke Preussler, DOSB-Trainerin C Fitness und Gesundheit i.A.

Du möchtest fit werden, deine Muskulatur stärken und dabei Spaß in der Gruppe haben? Dann bist du hier genau richtig!

Mit unseren abwechslungsreichen Workouts trainieren wir den gesamten Körper! Durch gezielten Einsatz von verschiedenen Trainingsgeräten wie Stepper, Hanteln, Tubes und weiterer Kleingeräte gestalten wir die Trainingseinheiten vielseitig, effektiv und motivierend. Du verbesserst deine Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und es ist für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass jede und jeder im eigenen Tempo und Level trainieren kann.

1 x Schnuppern geht immer!

Kursdauer:	13 Abende	
Kursbeginn:	14.09.2026	
Zeit:	Mo., 19:30 – 20:30	
Ort:	Technotherm Halle Eschenbach	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	45,50 €
	Nichtmitglieder	91,00 €

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

Kursnummer: **E-2-26-002**

Komfortzone ADE

Leitung: Cordula Ruhland, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention, DTB Functional Trainerin

Lust Deinen Körper mit abwechslungsreichen Workouts so richtig schön zu" verwöhnen"?
Dann bist Du hier genau richtig!
Egal ob Intervall, Zirkel oder HIIT, wir werden alle ins Schwitzen kommen ;-)
Wer Lust und Spaß an der Bewegung mit fetziger Musik hat ist hier genau richtig!

Verschiedene Variationen pro Übung sorgen dafür, dass für jedes Fitnesslevel etwas dabei ist.

Schwitzen, Spaß und Fettverbrennung garantiert 😊

Kursdauer:	13 Abende
Kursbeginn:	16.09.2026
Zeit:	Mi., 18:30 – 19:30
Ort:	Technotherm Halle Eschenbach

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	45,50 €
	Nichtmitglieder	91,00 €

Kursnummer: **E-2-26-003**

Pluspunkt Gesundheit – Deutscher Turner-Bund

Fit and Fun „Die Gesundheitspille“

Leitung: Cordula Ruhland, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention, DTB Functional Trainerin

Mobilität, Stabilität, Kraft und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß - das ist unser Motto! Diese Ziele wollen wir mit funktionellen Übungen und einem individuellen und abwechslungsreichen Training erreichen. Dazu nutzen wir Physioball, Theraband, Redondoball, Rubberbänder und was die Geräteräume sonst so hergeben.

Durch Spiele können auch die Lachmuskeln aktiviert werden.

Einmal „Schnuppern“ kostet nichts,

Kursdauer:	13 Abende	
Kursbeginn:	17.09.2026	
Zeit:	Do., 19:00 – 20:00 Uhr	
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach	
Mitzubringen:	Handtuch und Getränk	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	45,50 €
	Nichtmitglieder	91,00 €

Kursnummer: **E-2-26-004**

4XF Functional Training – Pluspunkt Gesundheit – Deutscher Turner-Bund

„bodyFit“ mit Tabata, HIIT & Co.

Leitung: Cordula Ruhland, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention, DTB Functional Trainerin

Gemeinsam Spaß haben und sich auspowern. Während diesem Fitnesstraining wird durch den Wechsel zwischen Cardio- und Krafteinheiten der ganze Körper effektiv trainiert. Hierbei wird mit fetziger Musik in Intervallen jede Muskelpartie im Wechsel mit kurzen Pausen angesprochen. An Hilfsgeräten verwenden wir was die Geräteräume zu bieten haben. Durch die zeitliche Belastung und nicht vorgegebener Wiederholungszahl kann jeder nach seinem Können trainieren.

Einmal „Schnuppern“ kostet nichts,

Kursdauer:	13 Abende
Kursbeginn:	17.09.2026
Zeit:	Do., 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach
Mitzubringen:	Handtuch und Getränk

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	45,50 €
	Nichtmitglieder	91,00 €

Kursnummer: **E-2-26-005**

Let´s dance! und fit mit LINE DANCE („Beginner“)

Leitung: Bettina Schüller, DTB Kursleiterin Fit mit Line Dance sowie Fitness und Gesundheit

Wer gerne tanzt und sich zum Rhythmus der Musik bewegt, ist hier genau richtig! Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen (Lines) stehen und synchron zu einer sich wiederholenden Schrittfolge tanzen. Es ist ein Gruppentanz, bei dem jeder unabhängig von einem Tanzpartner tanzt.

Line Dance fördert die soziale Aktivität, die Freude und Fitness verbindet und noch nebenbei die Koordination schult.

Ich freue mich auf euch!

Kursdauer:	13 Abende	
Kursbeginn:	16.09.2026	
Zeit:	Mi., 17:30 – 18:30 Uhr	
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach	
Mitzubringen:	Handtuch und Getränk	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	45,50 €
	Nichtmitglieder	91,00 €

Kursnummer: **E-2-26-006**

Let´s dance! und fit mit LINE DANCE („Stufe 2“)

Leitung: Bettina Schüller, DTB Kursleiterin Fit mit Line Dance, Fitness und Gesundheit sowie DTB Kursleiterin Yoga

Wer gerne tanzt und sich zum Rhythmus der Musik bewegt, ist hier genau richtig!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer die bereits Erfahrung mit verschiedenen Musikrichtungen wie Pop, Lateinamerikanisch und Country Choreos haben.

Kursdauer:	13 Abende	
Kursbeginn:	16.09.2026	
Zeit:	Mi., 19:30 – 20:30 Uhr	
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach	
Mitzubringen:	Handtuch und Getränk	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	45,50 €
	Nichtmitglieder	91,00 €

Kursnummer: **E-2-26-007**

Yoga – eine Reise zu sich selbst

Leitung: Bettina Schüller, DTB Kursleiterin Fit mit Line Dance, Fitness und Gesundheit sowie DTB Kursleiterin Yoga

Wenn du deine Reise starten möchtest, dann begleitet dich unsere Kursleiterin Bettina Schüller mit folgenden Übungen:
Asanas: Körperhaltungen, die Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördern!
Atemübungen: zur Steigerung der Lebensenergie!

Meditationen: fördern der mentale Klarheit zum Stressabbau und für Achtsamkeit!

Kursdauer:	13 Abende	
Kursbeginn:	15.09.2026	
Zeit:	Di., 18:00 – 19:00 Uhr	
Ort:	Evangelisches Gemeindehaus Eschenbach	
Mitzubringen:	Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Socken, Getränk und bequeme Kleidung	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	52,00 €
	Nichtmitglieder	104,00 €

Sport- und Bewegungsschule für Kinder

Leitung: Steffi Heim, Fachübungsleiterin C

Für die gesunde Entwicklung eines Kindes kommt der elementaren Bewegungserziehung eine Schlüsselrolle zu. So werden in den ersten sechs Lebensjahren die Grundlagen für ein ganzes Leben gelegt. Dabei hängen die körperliche, geistige und soziale Entwicklung eines Kindes eng miteinander zusammen: „Bewegte" Kinder sind nachweislich nicht nur sportlicher, sondern auch geistig leistungsfähiger und kontaktfreudiger.

Mit unserer Sport- und Bewegungsschule möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass sich unsere Kinder möglichst optimal entwickeln können.
In ihr sollen nicht nur Spaß an Sport und Spiel und Bewegungsfreude vermittelt, sondern auch soziale und persönliche Fähigkeiten wie Teamfähigkeit, Selbständigkeit, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung entwickelt werden. Dabei stehen neben Koordinationsschulung altersgemäße Spielformen, Turnen, Ballspiele, Rhythmik, Trampolin, Bewegungsbaustellen und das Kennenlernen aller grundlegenden Sportarten ohne Wettkampf- und Leistungsdruck auf dem Programm.

Kursnummer: **H-2-26-001**

Sport- und Bewegungsschule Basismotorik (Eltern-Kind, 1 – 3,5 J.)

1 x wöchentlich (freitags)

Kursdauer:	16 Nachmittage	
Kursbeginn:	18.09.2026	
Zeit:	Fr., 15:00 – 16:00 Uhr	
Ort:	Voralbhalle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	46,00 €
	Nichtmitglieder	91,60 €

Kursnummer: **H-2-26-002**

Sport- und Bewegungsschule Basismotorik (Eltern-Kind, 1 – 3,5 J.)

1 x wöchentlich (montags)

Kursdauer:	17 Vormittage	
Kursbeginn:	14.09.2026	
Zeit:	Mo., 09:30 – 10:30 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	48,50 €
	Nichtmitglieder	97,00 €

Kursnummer: **H-2-26-003**

Sport- und Bewegungsschule Kindergartenkids (3,5 – 5 J.)
2 x wöchentlich (mittwochs und freitags)

Kursdauer:	32 Nachmittage	
Kursbeginn:	16.09.2026	
Zeit:	Mi., 14:00 – 15:00 Uhr und Fr. 14:00 – 15:00 Uhr	
Ort:	Mi.: TSV-Halle, Fr.: Voralbhalle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	87,00 €
	Nichtmitglieder	173,50 €

Kursnummer: **H-2-26-004**

Sport- und Bewegungsschule Kindergartenkids (3,5 – 5 J.)
1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	16 Nachmittage	
Kursbeginn:	16.09.2026	
Zeit:	Mi., 14:00 – 15:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	46,00 €
	Nichtmitglieder	91,60 €

Kursnummer: **H-2-26-005**

Sport- und Bewegungsschule Kindergartenkids (3,5 – 5 J.)
1 x wöchentlich (freitags)

Kursdauer:	16 Nachmittage	
Kursbeginn:	18.09.2026	
Zeit:	Fr., 14:00 – 15:00 Uhr	
Ort:	Voralbhalle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	46,00 €
	Nichtmitglieder	91,60 €

Kursnummer: **H-2-26-006**

Sport- und Bewegungsschule 5+ (5 – 6 J.)
1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	16 Nachmittage

Kursbeginn:	16.09.2026	
Zeit:	Mi., 15:00 – 16:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	46,00 €
	Nichtmitglieder	91,60 €

Kursnummer: **H-2-26-007**

Sport- und Bewegungsschule 7 – 9 (7 – 9 J.)

1 x wöchentlich (mittwochs)

Kursdauer:	16 Nachmittage	
Kursbeginn:	16.09.2026	
Zeit:	Mi., 16:00 – 17:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	46,00 €
	Nichtmitglieder	91,60 €

Kursnummer: **H-2-26-008**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Body-Forming ist ein Ganzkörpertraining, bei dem durch spezielle Kräftigungsübungen eine Muskelstraffung vor allem auch an denjenigen Körperpartien erzielt wird, die gerne als „Problemzonen“ angesprochen werden. In diesem Kurs, der sich an alle diejenigen richtet, die körperliche Fitness mit einer attraktiv(er)en Figur verbinden möchten, soll aufgezeigt werden, dass eine moderne Fitnessgymnastik richtig Spaß bereiten kann und zusätzlichen Schwung ins Leben bringt.

Kursdauer:	17 Abende	
Kursbeginn:	15.09.2026	
Zeit:	Di., 18:00 – 19:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	63,70 €
	Nichtmitglieder	127,50 €

Kursnummer**: H-2-26-009**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer:	17 Abende	
Kursbeginn:	15.09.2026	
Zeit:	Di., 19:00 – 20:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	63,70 €
	Nichtmitglieder	127,50 €

Kursnummer: **H-2-26-010**

Step-Aerobic kompakt – nicht nur für Jugendliche!

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Step-Aerobic ist **das** Fitnessprogramm für Jugendliche und Junggebliebene, die Spaß an Bewegung und bäriger Musik haben. Ein super Body-Workout für eine tolle Figur und Power auf Dauer!

Kursdauer:	16 Abende	
Kursbeginn:	17.09.2026	
Zeit:	Do., 17:30 – 19:00 Uhr	
Ort:	Technotherm-Halle Eschenbach	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder (Erwachsen)	88,00 €
	Basispreis für Mitglieder (Jugendlich)	66,50 €
	Nichtmitglieder (Erwachsen)	175,60 €
	Nichtmitglieder (Jugendlich)	132,50 €

Kursnummer: **H-2-26-011**

Best of Gesundheitsfitness

Leitung: Sabine Keim, u. a. DOSB-Übungsleiterin B Gesundheitstraining, DTB-Rückentrainerin, Mentalcoach und Entspannungscoach

Dieser Kurs bietet das ideale Bewegungsangebot für Frauen, die die Abwechslung lieben, ihre Gesundheit verbessern sowie ihren Körper kräftigen und fit halten möchten. Dabei werden verschiedene Methoden kombiniert, um ein ganzheitliches Training zu bieten, wie z.B.:

Pilates: die Stärkung der Körpermitte und Verbesserung der Haltung.

Core & Stability: Kräftigung der tiefliegenden Muskeln für eine bessere Stabilität.

Funktionelles Training: Alltagsnahe Übungen zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Training mit Gewichten: Intensives Training für den Muskelaufbau.

Flowing Athletixs: Eine Kombination aus Yoga ähnlichen Flows, HIT-Training, Stille und Atmen.

Die Einheiten werden mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet, um die Beweglichkeit zu erhöhen und die innere Ruhe zu fördern.

Kursdauer:	15 Vormittage	
Kursbeginn:	23.09.2026	
Zeit:	Mi., 09:00 – 10:15 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	100,70 €
	Nichtmitglieder	201,30 €

Kursnummer**: H-2-26-012**

Yogilates. „Stärke trifft Flexibilität“

Leitung: Helena Kirchner, Vinyasa Yogalehrerin 200h

Yogilates verbindet optimal aufeinander abgestimmt Yoga und Pilates. Yoga fördert Beweglichkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit, Pilates zentriert den Körper und verleiht ihm Kraft aus der Körpermitte. Beide Übungsmethoden ergänzen sich sinnvoll und sprechen so den ganzen Körper an. Das Workout kann deinen Körper stärken und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Es wirkt gegen Stress und kann als Schmerzprävention dienen, die Körperhaltung verbessern, Muskulatur aufbauen und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Die Stunde schließt mit Entspannungsübungen ab.
Diese Klasse eignet sich, wenn du ein ganzheitliches Workout für dich brauchst. Die Stunden sind so aufgebaut, dass auch Anfänger und weniger Geübte, unabhängig von Alter und Leistungsstand, teilnehmen können, in dem die Intensität der Asanas angepasst werden kann.

Kursdauer:	16 Abende	
Kursbeginn:	16.09.2026	
Zeit:	Mi., 18:30 – 19:30 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	86,60 €
	Nichtmitglieder	173,20 €

Kursnummer**: H-2-26-013**

Yoga für den Alltag – Beschwerden lindern, Wohlbefinden stärken **NEU!**

Leitung: Helena Kirchner, Vinyasa Yogalehrerin 200h

Unser Alltag verlangt oft viel von uns: langes Sitzen, Stress, Verspannungen, Schlafprobleme oder das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen. In diesem Yoga-Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit für das, was im Alltag oft zu kurz kommt – deine Gesundheit. Jede Woche steht ein neues Thema im Mittelpunkt, das viele Menschen betrifft. Freue dich auf abwechslungsreiche Yogastunden mit praktischen Übungen, hilfreichen Impulsen und kleinen Auszeiten für Körper und Geist. Ziel ist nicht Perfektion, sondern mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebensqualität.

Gemeinsam entdecken wir, wie Yoga dich dabei unterstützen kann, Beschwerden zu lindern, neue Energie zu tanken und gelassener durch den Alltag zu gehen. Du erhältst außerdem einfache Übungen und wertvolle Anregungen, die sich leicht in dein tägliches Leben integrieren lassen und dich auch über den Kurs hinaus begleiten können.

Kursdauer:	10 Abende	
Kursbeginn:	07.10.2026	
Zeit:	Mi., 19:45 – 20:45 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	48,50 €
	Nichtmitglieder	97,00 €

Kursnummer**: H-2-26-014**

Schnupperkurs ZUMBA® **NEU!**

Leitung: Dagmara Niedzielski-Czysch, ZUMBA® Basic 1, ZUMBA® Kids

Dieser Kurs beinhaltet ein umfassendes Workout, welches alle Elemente der Fitness vereint: Cardio- und Muskeltraining, sowie Gleichgewichts- und Dehnübungen. Du steigerst dein Energielevel und erhältst durch gute Stimmung und fetzigen Beats eine ordentliche Portion Glücksgefühl, jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst.

☞ Dies ist ein fortlaufendes Angebot der Abteilung Dance. Nach dem Schnupperkurs ist eine Mitgliedschaft in der Abteilung erforderlich.

Kursdauer:	5 Abende
Kursbeginn:	14.09.2026
Zeit:	Mo., 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum der TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl:	8

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	33,00 €
	Nichtmitglieder	66,00 €

Kursnummer: **H-2-26-015**

Tai Chi Chuan am Donnerstag – für Fortgeschrittene

Leitung: Christine und Peter Beutel, Master Instructors Tai Chi Chuan (IMAF), Gründungsmitglieder der Sektion Tai-Chi im Württ. Judo-Verband e.V. TSV Heiningen

Das Tai Chi Chuan (auch als „Schattenboxen“ bezeichnet) ist eine meditative Heilgymnastik und dient in diesem Fortgeschrittenenkurs zusätzlich der Entspannung und dem Training des Gedächtnisses. Die erlernten Formen werden weiter vertieft und verfeinert. Neben dem Tai Chi werden durch Qi Gong-Übungen Geist und Körper zusätzlich positiv beeinflusst. Ferner beschäftigen wir uns mit dem Kurzstock (Tai Chi Bong) und der Grundübung mit dem Säbel, beides im Yangstil. Dazu kommen noch verschiedene Kurzformen, wie z. B. „die fundamentale Faustform“ aus Hongkong, die „himmlische Schwalbe“ und Wudang Qi Gong.

Falls es die Teilnehmerzahl zulässt, können auf Absprache mit den Kursleitern auch Anfänger aufgenommen werden.

Kursdauer:	14 Abende	
Kursbeginn:	01.10.2026	
Zeit:	Do., 19:30 – 20:30 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum im **Haus in der Breite!**	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	53,30 €
	Nichtmitglieder	106,60 €

Kursnummer: **H-2-26-016**

Tai Chi Chuan am Dienstag – auch für Anfänger!

Leitung: Christine und Peter Beutel, Master Instructors Tai Chi Chuan (IMAF), Gründungsmitglieder der Sektion Tai-Chi im Württ. Judo-Verband e.V. TSV Heiningen

Das Tai Chi Chuan ist eine meditative Heilgymnastik und dient wie im Fortgeschrittenenkurs zusätzlich der Entspannung, dem Gleichgewichtssinn und dem Training des Gedächtnisses. Mittlerweile werden neben den Tai Chi-Formen und den Qi Gong-Übungen auch hier die Seidenweberübungen mit dem Kurzstock und die Grundübungen mit dem Säbel studiert. Ebenso kommen verschiedene Kurzformen wie z . B. „die fundamentale Faustform“ aus Hongkong, die „himmlische Schwalbe“ und Wudang Qi Gong hinzu. Dies zeigt, dass man auch im Seniorenalter noch lernen, körperlich mithalten und dabei Spaß haben kann. Neue Teilnehmer werden parallel in die Grundlagen des Tai Chi eingeführt und in die Gruppe integriert.

Kursdauer:	14 Vormittage	
Kursbeginn:	29.09.2026	
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum im **Haus in der Breite!**	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	53,30 €
	Nichtmitglieder	106,60 €

Kursnummer: **H-2-26-017**

Tischtenniskurs für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Georg Wägerle, Trainer C-Lizenz Tischtennis im TTVWH

Mit zunehmendem Alter sorgen ganz allmählich auftauchende gesundheitliche Beschwerden dafür, dass man sich eingesteht, wie gut es wäre, sich etwas mehr zu bewegen und Sport zu treiben. Leider bleibt es oft bei diesem Vorsatz – nicht zuletzt auch deshalb, weil viele Menschen sich unter Gesundheitssport eine freudlose Zweckgymnastik vorstellen.

Dabei geht es auch ganz anders: Tischtennis ist eine Sportart, die fast jeden zu begeistern vermag und das Spiel mit dem weißen Ball nimmt einen so gefangen, dass man gar nicht merkt, wie viel man dabei körperlich leistet. Hinzu kommt, dass Tischtennis zu den verletzungsärmsten Sportarten gehört und bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Im Kurs werden die Technik aller Schlagarten vermittelt und erlernt, wie z. B. Topspin, Flip und Konterbälle, Abwehr und die verschiedenen Schnittbälle sowie trickreiche Anspiele. Natürlich kommt dabei auch die Spielpraxis nicht zu kurz.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich doch einfach einmal zu diesem Kursangebot, das speziell für Ältere konzipiert ist, an! Wir freuen uns auf Sie!

Kursdauer:	18 Vormittage	
Kursbeginn:	16.09.2026	
Zeit:	Mi., 10:00 – 11:30 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	98,20 €
	Nichtmitglieder	196,30 €

Kursnummer: **H-2-26-018**

Fit in den Tag – das Fitnessprogramm + / - 50

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

In diesem Kurs wollen wir unseren Körper fit machen bzw. fit halten, eine bessere Körperhaltung durch Muskelaufbau erzielen, Fettpölsterchen abbauen und das

Herz-Kreislauf-System stärken. Mit Hilfe von Kleingeräten, Übungen im Stand und auf der Matte sowie flotter Musik steigern wir unsere Fitness und sorgen für ein positives Körpergefühl. Dabei sollen Spaß und Freude an der Bewegung Trumpf sein. Es kann jeder mitmachen – auch Ungeübte sind herzlich willkommen!

Kursdauer:	17 Vormittage	
Kursbeginn:	15.09.2026	
Zeit:	Di., 09:00 – 10:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	92,00 €
	Nichtmitglieder	183,50 €

Kursnummer: **H-2-26-019**

Seniorenfitness + / - 70

Leitung: Hannah Oehlschläger. Staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Um auch im reiferen Alter im Alltag fit und agil zu bleiben, wollen wir uns in diesem Kurs neben einer Ganzkörperkräftigung durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte besonders um die wichtigen Muskelgruppen von Armen, Bauch, Beinen und Rücken kümmern. Dabei bringen wir auch unser Herz-Kreislaufsystem sanft in Schwung und sorgen so für eine gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit. Aber auch Entspannungselemente und einfache Pilates-Übungen verwöhnen nicht nur den Körper sondern auch den Geist.

Neu-Einsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

Kursdauer:	17 Vormittage	
Kursbeginn:	15.09.2026	
Zeit:	Di., 10:00 – 11:00 Uhr	
Ort:	TSV-Halle	
Mindestteilnehmerzahl:	8	
Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	92,00 €
	Nichtmitglieder	183,50 €

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die nachstehend aufgeführten Kontaktadressen:

TSV Bad Boll

www.tsvbadboll.de

Geschäftsstelle: Erlengarten 37, 73087 Bad Boll
Tel.: 07164/9151251
E-Mail: kontakt@tsvbadboll.de
Sprechzeiten: Di., 19:00 – 20:00 Uhr

GSV Dürnau

www.gsv-duernau.de

Geschäftsstelle: Frühlingsstr 5, 73105 Dürnau
Tel.: 07164/903592
E-Mail: info@gsv-duernau.de
Sprechzeiten: Mo., 18:00 –19:30 Uhr

TSV Eschenbach

www.tsv-eschenbach.com

Geschäftsstelle: Schlaterstr. 65, 73107 Eschenbach
Tel.: 0151-23239647
E-Mail: tsv-eschenbach@web.de

TSV Heiningen

www.tsv-heiningen.de

Geschäftsstelle: Kurzländstr. 5, 73092 Heiningen
Tel.: 07161/43440
E-Mail: info@tsv-heiningen.de
Sprechzeiten: Mo. 09:00 – 12:00 Uhr,
16:00 – 19:00 Uhr
Di. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass diese Öffnungszeiten nur vorbehaltlich gelten können, da wir immer wieder auch Außentermine für den TSV wahrzunehmen haben.

Der **TSV Bad Boll**, der **TSV Heiningen,** der **GSV Dürnau** und der **TSV Eschenbach** sind **„fit und gesund“**-Kooperationspartner der **AOK Gesundheitskasse**!

Informationen zur Kursanmeldung

Wo?

Bei der Geschäftsstelle des Vereins, der den gewählten Kurs anbietet. Ist in der Kursbeschreibung explizit eine Kontaktperson genannt, erfolgt die Anmeldung bei ihr.

Wie?

Einfach Anmeldezettel inklusive Einzugsermächtigung vollständig ausfüllen und unterschreiben: Entweder in Papierform auf Seite 40 im Heft oder digital im PDF. Das gibt es unter https://tsv-heiningen.de.

Ab in den Briefkasten der jeweiligen Geschäftsstelle – per Post oder selbst einwerfen.

Alternativ: unterschriebenen Anmeldezettel einscannen oder abfotografieren und per E-Mail an die jeweilige Geschäftsstelle senden.

Kosten

Vereinsmitglieder der Kooperationsvereine bezahlen den Basispreis für Mitglieder und einen vereinsabhängigen Aufschlag (Info im nächsten Absatz). Sind Sie kein Mitglied in einem der vier Kooperationsvereine, sind Sie ebenfalls ganz herzlich als Teilnehmer in unseren Kursen willkommen. Für Sie gelten die Teilnahmegebühren für Nichtmitglieder.

Unser Grundsatz: Gleichbehandlung der Vereinsmitglieder

Der Mitgliedsbeitrag ist in den vier Kooperationsvereinen unterschiedlich hoch. Fairness geht vor: Damit jedes Mitglied am Ende gleich viel für die Kursteilnahme bezahlt, berechnen wir für Mitglieder aus Vereinen mit weniger Jahresbeitrag einen geringen Aufschlag auf den Basispreis für Mitglieder. Wer sich innerhalb eines Kurshalbjahres bei einem Verein für mehrere Kurse anmeldet, bezahlt diesen natürlich nur einmal. Er beträgt die Hälfte des Differenzbetrags zwischen den Mitgliedsbeiträgen des Herkunftsvereins und des Anbietervereins.

Sicher sporteln

Unsere Kursteilnehmer sind während ihrer Übungsstunden über den kursanbietenden Verein in der ARAG Sportversicherung versichert.

Nachweis für die Krankenkasse

Wenn Sie für Ihre Krankenkasse eine Teilnahmebestätigung über ihren Kursbesuch benötigen, wenden Sie sich einfach an die Geschäftsstelle des jeweiligen Vereins. Voraussetzung für eine solche Bestätigung ist die Anwesenheit bei mindestens 80 Prozent der Kursstunden.

Kurs-Anmeldung beim Verein:

TSV Bad Boll ☐ GSV Dürnau ☐

TSV Eschenbach ☐ TSV Heiningen ☐

(Bitte entsprechendes ankreuzen)

Anmeldung (pro Person und Verein bitte einen Anmeldebogen verwenden)

Pflichtangaben:

Kurs Nr.: ..... Kurs-Bezeichnung: .....

Kurs Nr.: ..... Kurs-Bezeichnung: .....

Geschlecht: O männlich O weiblich O .....

Name: .....

Vorname: .....

Geb.-Datum: .....

Anschrift: .....

Ich bin Mitglied im folgenden Verein:

TSV Bad Boll ☐ GSV Dürnau ☐

TSV Eschenbach ☐ TSV Heiningen ☐

☐ Zur Prüfung meiner Vereinsmitgliedschaft erlaube ich dem kursanbietenden Verein und dem Verein, bei dem ich Mitglied bin, Namen und Geburtsdatum auszutauschen.
Ohne diese Erlaubnis wird mir die Kursgebühr eines Nichtmitgliedes berechnet.

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme an den Kursen ausschließlich auf eigene Gefahr und Verantwortung geschieht und dass sich die Haftung der Vereine nur auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276 und 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit dem keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Auch für Beschädigungen oder Verlust von Gegenständen aller Art einschließlich der Garderobe übernehmen die Vereine keine Haftung. Dies gilt auch für Druckfehler in diesem Veranstaltungsprogramm.

☐ **im Beiblatt abgedruckten Informationspflichten gemäß Artikel 13 bis 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.**

Datum: ..... Unterschrift Kursteilnehmer: .....
(bei Minderjährigen, Unterschrift der Erziehungsberechtigten)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den kursanbietenden Verein, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom kursanbietenden Verein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: **Wiederkehrende Zahlung**

Kontoinhaber: .....

Straße, Nr: .....

PLZ, Ort: .....

Kreditinstitut: .....

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Ort, Datum .....

Unterschrift Kontoinhaber: .....

Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für den Kursteilnehmer:

Name Kursteilnehmer ….....
(Nur angeben, falls Kontoinhaber nicht mit Kursteilnehmer identisch ist)

Freiwillige Angaben: (ohne Angaben können wir Sie gegebenenfalls bei Ausfall/ Änderungen des Kurses nicht rechtzeitig kontaktieren)

Telefonnummer:.....

EMail-Adresse: .....

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Ort, Datum: .....

Unterschrift Kursteilnehmer: .....
(bei Minderjährigen, Unterschrift der gesetzlichen Vertreter)

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO gegenüber Kursteilnehmern/innen

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen (abhängig vom Kursanbieter)

TSV Bad Boll 1907 e.V.
Erlengarten 37
73087 Bad Boll
Telefon: 07164 9151251
E-Mail: kontakt@tsvbadboll.de

GSV Dürnau 1888 e.V.
Frühlingsstr. 5
73105 Dürnau
Telefon: 07164 903592
E-Mail: info@gsv-duernau.de

TSV Eschenbach e.V.
Schlaterstr. 65
73107 Eschenbach
Telefon: 0151-23239647
E-Mail: tsv-eschenbach@web.de

TSV Heiningen 1892 e.V.
Kurzländstr. 5
73092 Heiningen
Telefon: 07161 43440
E-Mail: info@tsv-heiningen.de

2. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Vertragsverhältnisses verarbeitet (z.B. Kursgebühreneinzug, Organisation des Kursbetriebes, ...).

3. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.

4. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten

Die Daten der Bankverbindung der Kursteilnehmer/innen werden zum Zwecke des Kursgebühreneinzugs abhängig vom Kursanbietenden Verein, an

1. TSV Bad Boll: die Kreissparkasse Göppingen
2. GSV Dürnau: die Kreissparkasse Göppingen
3. TSV Eschenbach: die Volksbank Göppingen e.G.
4. TSV Heiningen: die Volksbank Göppingen e.G.

weitergeleitet.

Wurde angegeben, bei einem der Kooperationsvereine Mitglied zu sein, wird zur Überprüfung der Vereinsmitgliedschaft der Name und, wenn nötig, das Geburtsdatum, an den Verein, bei dem die Mitgliedschaft besteht, weitergeleitet.

5. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer des Vertragsverhältnisses gespeichert. Mit Beendigung des Vertragsverhältnisses werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung des Vertragsverhältnisses und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Vertragsverhältnisses gelöscht.

6. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass

die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

7. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Vertragsabschluss erhoben.

8. Kontaktdaten zum Datenschutz

Abhängig vom Kursanbietenden Verein:

- TSV Bad Boll: datenschutz@tsvbadboll.de
- GSV Dürnau: datenschutzbeauftragter@gsv-duernau.de
- TSV Eschenbach: datenschutz@tsv-eschenbach.com
- TSV Heiningen: datenschutz@tsv-heiningen.de

JUMP & FUN

TSV BAD BOLL · GS · TSV ESCHENBACH · TSV 1892

Komm in unser Trainerteam!

Was genau ist Jump & Fun?

Fliegen, Springen, Hüpfen, Klettern, Balancieren und dabei ganz viel Spaß haben? Darum geht es bei Jump and Fun! Durch die vielen Geräte, die zur Verfügung stehen, wie zB. Großtrampoline, Slackline und Kletterwand, ist Action und Abenteuer vorprogrammiert. Das Projekt haben wir als wöchentliches Sportangebot freitags in der Dürnauer Kornberghalle für Kinder ab 6 Jahren wieder ins Leben gerufen.
Und dafür suchen wir dich!

Was sind die Anforderungen?

- Du bist mind. 16 Jahre alt
- Du bist bereit, den Trampolin-Basisschein (Dauer: ca. 2 Wochenenden) zu absolvieren
- Du kannst dir vorstellen, Freitagnachmittags zur Trainingszeit (14-17 Uhr) in Dürnau beim Jump and Fun mitzuwirken

Was können wir Dir bieten?

- die Vereinskooperation TSV Bad Boll, GSV Dürnau, TSV Eschenbach und TSV Heiningen können dir die Trainerscheine finanzieren
- Du hast sogar noch die Möglichkeit, den Kletterschein zu absolvieren
- Deine Trainerstunden werden vergütet
- Großer Pool an Trainer/innen, damit jeder einzelne flexibler sein kann

Kontakt:
Kooperationsgeschäftsstelle TSV Heiningen
Kurzländstraße 5
73092 Heiningen

Melde dich gerne bei uns!
info@tsv-heiningen.de
07161/43440
tsvheiningen1892

FSJ IM SPORT

BEWIRB DICH JETZT!

Du hast nach dem Schuljahr 2026/27 deinen Schulabschluss in der Tasche, verfügst zu dem Zeitpunkt über einen Führerschein und ein Auto, liebst Sport und suchst das Besondere?
Die Kooperation der Voralbvereine bietet ab September 2027 wieder drei Schulabsolventen/-absolventinnen die Möglichkeit, beim TSV Heiningen ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport abzuleisten.

- Lerne das Berufsfeld Sport und das Arbeiten an einer Schule kennen
- Werde dabei staatlich geprüfter Übungsleiter
- Sammle wichtige Kontakte fürs Berufsleben
- Gewinne an Selbstbewusstsein
- 400 Euro Taschengeld im Monat

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann bewirb dich per E-Mail:
info@tsv-heiningen.de

Fragen?

Melde dich einfach bei uns oder schau vorbei!

Kontakt:
Kooperationsgeschäftsstelle TSV Heiningen
Kurzländstraße 5
73092 Heiningen

info@tsv-heiningen.de
07161/43440
tsvheiningen1892