



Turnverein

Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*

KURSPROGRAMM

Herbst-Winter 2025/26



FIT UND GESUND
im Turnverein Spaichingen!



www.tv-spaichingen.de/kurse



TV SPAICHINGEN

1863

bewegt



Turnverein

Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*

Liebe Kursteilnehmer,

liebe Mitglieder, liebe Freunde des Turnvereins Spaichingen,

Im diesjährigen **Herbst-Winter-Semester 2025/26** halten wir ein attraktives Kursprogramm für euch bereit.

Das neue Semester hält die selben Kurse, zu teilweise unterschiedlichen Zeiten bereit.

Erneut bieten wir den Kurs „**BodyArt**“ mit Ralf im Kursplan an. Als neuen Kurs hat sich das „**Functional Fitness**“-Workout mit Kerstin schnell etablieren können. ,

Neu im Kursprogramm ist der Kurs „**Func X Cross**“ mit Britta. Hier bietet unsere erfahrene Trainerin Übungen mit Geräten und Körpergewicht im Crossfit-Charakter an.

Etablierte Kurse, wie „**Bodypower Pump**“ mit Britta, „**Jumping**“ mit Britta und Sina oder „**HIIT-Tabata**“ und „**Aktiv+Gesund**“ mit Verena behalten ihre Plätze im Programm 25-2 bei. Vormittags bieten wir erneut „**Rückenfit**“ mit Paul und „**Body Workout**“ mit Giusi an.

Nach einer kurzen Pause bieten wir am Freitagvormittag einen Jumping-Kurs an. Dieser Kurs wird Sina übernehmen.

Die „**Pilates**“-Reihe muss vorerst nochmals pausieren. Aller Voraussicht nach, können wir aber nach den Herbstferien einen neuen Kurs anbieten.

Unser Kurs „**Funktionelle Wirbelsäulengymnastik**“ haben wir im Kursstudio etabliert. Die Kursreihe, mit Britta als Kursleiterin, bieten wir erstmals als Semesterübergreifenden Kurs mit 16 Terminen an.

Dienstag Nachmittag bieten wir für Kursteilnehmer im höheren Alter, ein Angebot für Bewegung und Erhöhung der Mobilität mit Paul an. Der Kurs „**Vital & Mobil Alter**“ findet dienstags um 13:30 im Kursstudio statt. Die Dauer der Einheit beschränkt sich auf 30-40 Minuten.

Ende November starten wir zudem wieder eine kurze „**Yin-Yoga**“-Reihe, freitags in der dunklen Jahreszeit

Auf ein erfolgreiches Semester! - Die Studioleitung

Das Kursangebot richtet sich an die Mitglieder des TV Spaichingen, sowie Nichtmitglieder und seine Gäste. Für die Mitglieder des TV Spaichingen bieten wir erneut vergünstigte Kurspreise an

IMPRESSUM

Kursprogramm 25-2
des TV Spaichingen

Herausgeber
Turnverein Spaichingen 1863 e.V.
Hauptstraße 136
78549 Spaichingen

www.tv-spaichingen.de
www.facebook.com/TVSpaichingen



Ausgabe: Herbst-Winter 2025/26

Sep. 2025 - Feb. 2026

Auflage: 270 Stück

Bildnachweis:

Titelseite: Pixabay.com (lizenzfrei)

Innenteil: TV Spaichingen /
pixabay.com (lizenzfrei)/Annka
Haller/Freepik

Kursübersicht TV Spaichingen – 25-2 Herbst-Winter 25/26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8				Body Workout am Vormittag 09:00 - 10:00 (25-210) Gusti Romano	Jumping-Mix-Tabata Freitag 8:30-9:30 (25-216) Sina Hauser NEU	Jumping-Mix-Tabata Samstag 09:30-10:30 (25-204) Sina Hauser
9			Reha Orthopädie Gruppe 4 09.15-10.00 (Reha-Gr:4) Brigitte Schäfer		Aktiv + Gesund 9:30 - 10:30 Uhr (25-201) Verena Huber	
10		Rückentk am Vormittag 10.00-11.00 (25-217) Paul Schäfer	Reha Orthopädie Gruppe 5 10.15-11.00 (Reha-Gr:5) Brigitte Schäfer		Reha Orthopädie Gruppe 8 10.30-11.15 (Reha-Gr:6) Verena Huber	
11						
13		Vital + Mobil im Alter 13.30-14.10 (25-222) Paul Schäfer NEU	Reha Lungensport Mittwoch 1 14.05-14.50 Thilo Wössner			
14			Reha Orthopädie Gruppe 1 13.00-13.45 (Reha-Gr:1) Thilo Wössner			
15			Reha Orthopädie Gruppe 2 15.55-16.40 (Reha-Gr:2) Thilo Wössner			
16			Reha Orthopädie Gruppe 3 16.50-17.35 (Reha-Gr:3) Thilo Wössner			
17	Reha Orthopädie Gruppe 7 16.30-17.15 (Reha-Gr:7) Britta Mattes	Funkt. Wirbelsäulengymnastik 17:00-18:00 (25-220) Britta Mattes		BodyART 17:45-18:00 (25-223) Ralf Preisendel	Reha Orthopädie Gruppe 6 16.00-16.45 (Reha-Gr:6) Brigitte Schäfer	Weitere Kurse: Funkt. Wirbelsäulengymnastik Achtung: Der Kurs findet dienstags um 17:00 im Kursstudio statt.
18	Bodypower-Pump 17:30-18:30 (25-203) Britta Mattes	ORT-KURSTUDIO Jumping-Mix-Tabata Dienstag 18:00-19:00 (25-212) Britta Mattes NEUER Termin	HIT-Tabata Workout 17.40 – 18.40 (25-221) Verena Huber		Yin Yoga (ab 28.11.2025) 18:00-19:15 (25-202) Britta Mattes	REHA-Herzsport beim TV: Gruppe 1: Mittwoch 18.00-19:00 Gruppe 2: Mittwoch 19.00-20:00 Mehrzweckhalle Schillerschule Kinder-REHA Mittwochs 16:00-16:45 Brigitte Schäfer. Mehrzweckhalle Schillerschule
19	Jumping-Intervall-Special CORE-Workout 18.30-19.30 (25-208) Britta Mattes	Func X Cross 19.00-19.45 (25-215) Britta Mattes NEU	Jumping-Mix-Tabata Mittwoch 19.00-20.00 (25-206) Sina Hauser NEUER TERMIN	Functional Fitness Workout 19.00-20.00 (25-218) Kerstin Lehr		
20		Tanzkurs 16+ 20.00-21.00 (25-214) Evelyn Schmidt				
21						

KURSÜBERSICHT

TANZ + BEWEGUNG

6 TANZKURS 16+

FITNESS + GESUNDHEIT

- 7 BODYPOWER PUMP am Montag
- 10 JUMPING
- 11 JUMPING INTERVALL
- 11 JUMPING-INTERVALL-SPECIAL-CORE-WORKOUT MONTAG
- 12 JUMPING-MIX-TABATA SAMSTAG + DIENSTAG
- 13 JUMPING-INTERVALL-WORKOUT VORMITTAG
- 14 BODYWORKOUT AM VORMITTAG
- 15 FUNCTIONAL FITNESS WORKOUT
- 16 BODYART
- 17 HIIT TABATA WORKOUT
- 18 AKTIV & GESUND
- 19 FUNC X CROSS
- 20 VITAL & MOBIL IM ALTER
- 21 RÜCKENFIT AM VORMITTAG
- 22 YIN YOGA
- 23 FUNKTIONELLE WIRBELSÄULENGYMNASTIK
- 24 WASSER AKTIV

REHA-SPORT

- 25 REHA-SPORT BEIM TV Spaichingen
 - Reha Herzsport
 - Reha Lungensport
 - Reha-Sport Orthopädie
 - PowerKids Orthopädischer Reha-Sport für Kinder 8-12 Jahre

TANZKURS 16 + DANCE, VIBES & POWER — DEIN NEUER TANZKURS

Du liebst Musik, Bewegung und willst coole Choreografien lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Ich bin Evelyn, leidenschaftliche Tänzerin mit langjähriger Erfahrung, und zeige dir Schritt für Schritt die angesagtesten Moves aus Dancehall, Female Hip-Hop, Feminine & Commercial Dance.

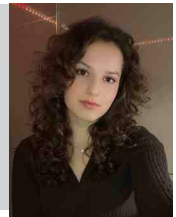
Was dich erwartet:

- leichte, verständliche Choreografien mit Style und Ausdruck
- Moves, die dein Selbstbewusstsein stärken
- Eine lockere Gruppe in der du dich wohlfühlen kannst
- Anfänger- und Fortgeschrittenenfreundlich

Egal, ob du schon Erfahrung hast oder einfach Lust auf etwas Neues - hier geht es darum, Spaß zu haben, dich frei zu bewegen und deinen eigenen Stil zu entdecken.

Let's dance - bist du dabei?

Kursleiterin: Evelyn Schmidt
Tanzlehrerin



25-214 TANZKURS 16 +

Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Dienstag, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr
17 Termine, 16.09.2025 - 27.01.2026

Kursnr.: 25-214

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 139,00
TV-Mitglieder € 111,00

BODYPOWER PUMP

Bodypower-Pump ist eines der effektivsten Workouts mit Langhanteln, das alle Hauptmuskelgruppen beansprucht, stärkt und definiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen. Bodypower fördert den Fettabbau, trainiert das Herz, stärkt die Knochen und verbessert die Kraftausdauer. Der Spaßfaktor wird durch die motivierende Musik gesteigert.

Kursleiterin: Britta Mattes
Body Workout Trainerin, Functioning
Trainerin, Jumping-Fitness-Instructor
DOSB-Übungsleiter B - Sport in der Rehabilitation



25-203 BODYPOWER PUMP

Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Montag, 17.30 Uhr - 18.30 Uhr
17 Termine, 15.09.2025 - 26.01.2026

Kursnr.: 25-203

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 139,00
TV-Mitglieder € 111,00



Schuhmacher

PRÄZISIONSDREHTEILE

Bist
Du
READY?



Schuhmacher Präzisionsdrehteile GmbH ist Dein kompetenter Partner für die Entwicklung und Herstellung von Präzisionsdrehteilen und Baugruppen für unterschiedlichste Branchen und Anwendungen.

Wir sind OEM-Partner und Tier-X Lieferant mit jahrelanger Erfahrung und stehen als Familienunternehmen für den respektvollen und fairen Umgang mit unseren Partnern, Mitarbeitern und Kunden

**Du bist noch ohne Ausbildungsplatz?
Wir wachsen weiter und suchen
Nachwuchskräfte**

SCAN ME



Schuhmacher Präzisionsdrehtechnik GmbH | www.schuhmacher.de
Max Planck Straße 78549 Spaichingen



FAIRTRADE

P E R S O N A L

**Starker Job.
Findest du hier!**

Hauptstraße 89, 78549 Spaichingen | T 07424 5029100
Hauptstraße 18, 78647 Trossingen | T 07425 9459980

www.ft-personal.de

JUMPING FITNESS BEIM TV-SPAICHINGEN

Jumping Fitness - Trendsport Nr. 1!!

Das Power-Hüpfen auf dem Mini-Trampolin ist hocheffektiv und sorgt für gute Laune. Bei diesem Jumping-Fitness-Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten und dabei schont es gleichzeitig die Gelenke! Auch die Körperkoordination und der Gleichgewichtssinn werden auf dem Trampolin geschult, wovon übrigens auch die Rückenmuskulatur gestärkt wird.

Jumping Fitness kräftigt alle Körperpartien und verbrennt jede Menge Kalorien. Gemeinsam in der Gruppe, mit cooler Musik, verbessert Jumping deine Ausdauer und macht zudem jede Menge Spaß!



25-212 JUMPING MIX TABATA DIENSTAG

Kursleiterin: Britta Mattes
Body Workout Trainerin, Functioning
Trainerin, Jumping-Fitness-Instructor
DOSB-Übungsleiter B - Sport in der Rehabilitation



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Dienstag, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr
17 Termine, 16.09.2025 - 27.01.2026

Kursnr.: 25-212

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 139,00
TV-Mitglieder € 111,00

25-208 JUMPING MIX TABATA SPECIAL-CORE-WORKOUT (MONTAG)

Kursleiterin: Britta Mattes
Body Workout Trainerin, Functioning
Trainerin, Jumping-Fitness-Instructor
DOSB-Übungsleiter B - Sport in der Rehabilitation



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Montag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
17 Termine, 15.09.2025 - 26.01.2026

Kursnr.: 25-208

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 139,00
TV-Mitglieder € 111,00

S P E C I A L - C O R E - W O R K O U T :
CORE: Trainingsform zur Verbesserung der Stabilität der Tiefenmuskulatur der Körpermitte, also nur Bauch, Hüfte, Becken und unterer Rücken.
Wir trainieren neben unserer Jumping-Ausdauer, auch unsere Core-Muskulatur in verschiedenen Intervallen.

25-204 JUMPING MIX TABATA SAMSTAG

Beim Jumping-Intervall-Workout trainieren wir in verschiedenen Intervallen. Ausdauer- und Kräfteinheiten im Wechsel, bringen dich an deine Grenzen, so dass du jede Sekundenpause ausgiebig genießen wirst.

Jumping-Intervall-Workout ist eine neue Form des Jumping und kann ohne Vorkenntnisse ausgeführt werden.

Kursleiterin: Sina Hauser
Jumping Instructor



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Samstag, 09.30 Uhr - 10.30Uhr
16 Termine, 20.09.2025 - 24.01.2026

Kursnr.: 25-204

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 131,00
TV-Mitglieder € 105,00

25-206 JUMPING MIX TABATA MITTWOCH

Kursleiterin: Sina Hauser
Jumping Instructor



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Mittwoch, 19.00 Uhr - 20.00Uhr
18 Termine, 17.09.2025 - 28.01.2026

Kursnr.: 25-206

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 147,00
TV-Mitglieder € 118,00

25-216 JUMPING MIX TABATA FREITAG (VORMITTAG)

Beim Jumping-Intervall-Workout trainieren wir in verschiedenen Intervallen. Ausdauer- und Kraftereinheiten im Wechsel, bringen dich an deine Grenzen, so dass du jede Sekundenpause ausgiebig genießen wirst.

Jumping-Intervall-Workout ist eine neue Form des Jumping und kann ohne Vorkenntnisse ausgeführt werden.

Kursleiterin: Sina Hauser
Jumping Instructor

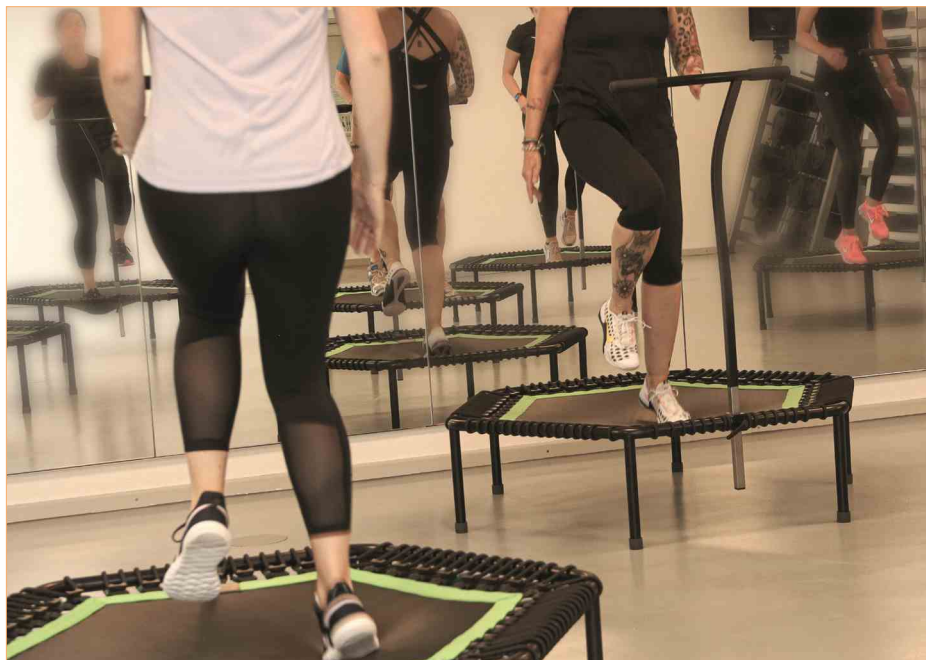


Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Freitag, 08.30 - 09.30 Uhr
15 Termine, 19.09.2025 - 23.01.2026

Kursnr.: 25-216

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 123,00
TV-Mitglieder € 98,00



25-210 BODYWORKOUT AM VORMITTAG

Kursleiterin: Giusi Romano
Zertifizierte Group-Fitness-Trainerin



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Donnerstag, 09.00 Uhr - 10.00 Uhr
16 Termine, 18.09.2025 - 22.01.2026

Kursnr.: 25-210

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 131,00
TV-Mitglieder € 105,00

Eine Stunde nach Lust und Laune! Nach einem Warm-up wird mit rhythmischer Musik und Spaß eine einfache Choreographie einstudiert. Hierbei wird die Kondition, Koordination und Gedächtnisleistung gesteigert. Zusätzlich wird durch Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde die Mobilität gesteigert. Lasst Euch überraschen.

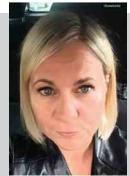


25-218 FUNCTIONAL FITNESS WORKOUT

Functional Fitness ist eine ganzheitliche Trainingsart, bei der auch alltagsnahe Bewegungen ausgeführt werden, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Dabei lässt sich das Training sowohl mit Gewichten, als auch mit dem eigenen Körpergewicht durchführen.

Durch die komplexen Übungen werden Schwachstellen des Körpers ausgeglichen, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit optimiert.

Kursleiterin: Kerstin Lehr
staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin
Sporttherapeutin
Funcional-Fitness Trainerin
Faszien Fit Trainerin u.v.m.



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

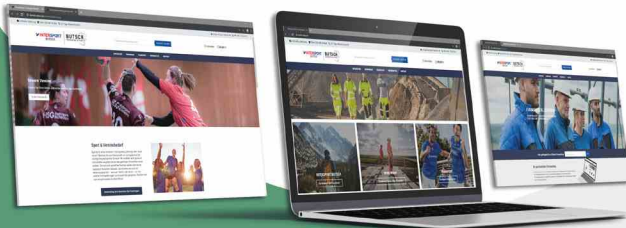
Wann: Donnerstag 19.00 Uhr - 20.00 Uhr
12 Termine, 18.09.2025 - 11.12.2025

Kursnr.: 25-218

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 98,00
TV-Mitglieder € 78,00

DEIN SHOP. 24/7 BESTELLBAR.

bequem von zu Hause aus | einfache Handhabung
Dein Ausstatter für Sportartikel, Firmen- & Vereinsbekleidung.



butsch-shop.de

BUTSCH
WORKWEAR & PRINT

INTERSPORT
BUTSCH

Carl-Zeiss-Str. 2 · 78532 Tuttlingen

25-223 BODYART

Kursleiter: **Ralf Piesendel**
BodyART-Instructor

Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr
14 Termine, 18.09.2025 - 22.01.2026

Kursnr.: 25-223 **75 Minuten**

Kursgebühr: Gebühr € 143,00
TV-Mitglieder € 114,00



BODYART:

Im Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft.

Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance untereinander vereint/kombiniert. Auch Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen, sowie Stressabbau, sind positive Effekte des einzigartigen Trainings.

Im Anschluss wird eine geführte Entspannung angeboten. (Dauer ca. 15 Minuten)

PARACELSUS APOTHEKE
OEHRLE APOTHEKEN OHG

ENGEL APOTHEKE
OEHRLE APOTHEKEN OHG

MARIEN APOTHEKE
OEHRLE APOTHEKEN OHG

Dreimal gut für Ihre Gesundheit!

Bewegung hält gesund und fit. Sollte Ihr Programm dennoch mal nicht ausreichen, kommen wir für Sie ins Spiel. Dreimal vor Ort, online unter apoprim.de und auf Wunsch bis zur Haustüre. Einfach dreimal gut für Ihre Gesundheit!

25-221 H.I.I.T. TABATA-WORKOUT

TABATA ist eine HIIT-Variante, in der sich hohe Belastungsphasen mit kurzen Pausen abwechseln.

In diesem Kurs erwartet Dich ein abwechslungsreiches Workout für Body & Mind , bei dem wir mit unserem eigenen Körpergewicht trainieren. Inspiriert wird das ganze von diversen Kraft, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen. Dieser Mix aus verschiedenen Elementen von Fitness, macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt/ strafft Deinen gesamten Körper und bringt Dich zum Schwitzen.

Ein ausgiebiges ganzkörper Stretching rundet unser Workout sanft und entspannend ab.

Kursleiterin: Verena Huber
Athletic-Group-Trainer B-Lizenz
DOSB-Übungsleiter B - Sport in der Rehabilitation



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Mittwoch, 17.40 Uhr - 18.40 Uhr
17 Termine, 17.09.2025 - 28.01.2026

Kursnr.: 25-221

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 139,00
TV-Mitglieder € 111,00



DREHER

Präzisionsdrehteile. Schwierige. Unmögliche. Alle.

25-201 AKTIV & GESUND

Beweglichkeit und die Fähigkeit sich zu dehnen sind wichtige Funktionen unseres Körpers. Erst durch die entsprechende Mobilität lassen sich viele Dinge im Alltag einfach und schmerzfrei bewältigen. Dehnung und Beweglichkeit helfen durch viele Alltagssituationen.

Unser Kurs Mobility Workout am Vormittag hilft dir durch sanfte Übungen deine allgemeine Beweglichkeit zu verbessern. In unserer Stretching- und Mobilisationsrunde steht die Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnbarkeit im Fokus

Kursleiterin: Verena Huber
Athletic-Group-Trainer B-Lizenz
DOSB-Übungsleiter B - Sport in der Rehabilitation



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Freitag, 9.30 Uhr - 10.30 Uhr
13 Termine, 19.09.2025 - 23.01.2026

Kursnr.: 25-201

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 106,00
TV-Mitglieder € 85,00

Getränke-Insel
Spaichingen



Wir kümmern uns
um den Durst !

Obere Wiesen 7
78549 Spaichingen

Tel: 07424-503318
Email: info@getraenke-insel.de

25-215 FUNC X CROSS

Func X Cross - dein funktionelles Powertraining mit Cross-Charakter

Dieses Workout bring dich ans Limit - und darüber hinaus! Bei FuncXCross erwartet dich ein intensives Ganzkörpertraining, das Elemente aus funktionellem Training, Cross-Workouts und Core-Stabilität verbindet.

Dynamisch, effektiv, abwechslungsreich!

Ob mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten oder im Zirkel - FuncXCross bring Kraft, Ausdauer und Koordination auf ein neues Level

Maximale Power - in kurzer Zeit

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Funktionell, athletisch, fordernd

Werde stark. Werde schnell. Werde funktional.

FuncXCross - train smart, train hard!

Kursleiterin: Britta Mattes
Body Workout Trainerin, Functioning
Trainerin, Jumping-Fitness-Instructor
DOSB-Übungsleiter B - Sport in der Rehabilitation

NEU



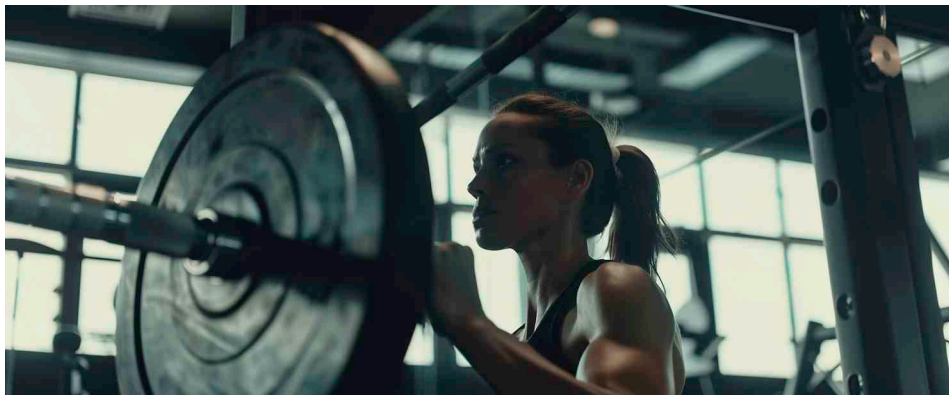
25-215 FUNC X CROSS

Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Dienstag, 19.00 Uhr - 19.45 Uhr
17 Termine, 16.09.2025 - 27.01.2026

Kursnr.: 25-215

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 110,00
TV-Mitglieder € 88,00



25-222 VITAL & MOBIL IM ALTER

Bleiben Sie in Bewegung – für mehr Lebensfreude, Gesundheit und Selbstständigkeit! In diesem Kurs steht die Erhaltung und Förderung Ihrer körperlichen Beweglichkeit, Koordination und Vitalität im Mittelpunkt. Mit gezielten Übungen stärken wir Muskulatur, Gleichgewicht und Ausdauer – angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Was Sie erwartet:

Sanfte Gymnastik zur Mobilisation und Kräftigung

Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination

Atem- und Entspannungsübungen für mehr innere Ruhe

Alltagsnahe Bewegungsformen für mehr Sicherheit im täglichen Leben

Wissenswertes rund um Bewegung, Gesundheit und gesunden Lebensstil im Alter

Der Kurs richtet sich an Menschen ab ca. 60 Jahren, die aktiv bleiben und ihre Lebensqualität verbessern oder erhalten möchten – auch mit körperlichen Einschränkungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursdauer 30-40 Minuten

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Stoppersocken, ein kleines Handtuch und etwas zu trinken

Kursleiterin: Paul Schäfer
Bachelor für Sportwissenschaften



Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Dienstag, 13.30 - 14.10 Uhr
16 Termine, 16.09.2025 - 27.01.2026

Kursnr.: 25-222

Kursgebühr: Gebühr € 95,00
TV-Mitglieder € 76,00

25-217 RÜCKENFIT AM VORMITTAG

In unserem Rückenkurs versuchen wir ein muskuläres Gleichgewicht im Bereich des Rückens und des Rumpfs herzustellen. Durch gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur verbessern wir die Haltung und schützen den Rücken und die Wirbelsäule vor einer Überbeanspruchung.

Neben Kräftigungsübungen arbeiten wir auch am Gleichgewicht, denn dieses zu halten ist Arbeit für den ganzen Körper. Aus diesem Grund trainieren wir den Rücken so alltagstauglich wie möglich. Gezielte Dehnübungen verbessern dabei die Beweglichkeit.

Die Übungen können in eigener Dosierung verstärkt werden.

Der Kurs richtet sich an alle die Ihrem Rücken was Gutes tun wollen und Spaß an Bewegung haben.

Geeignet ist der Kurs für jeden der es versuchen möchte, da alle Übungen beliebig dosierbar sind.

Kursleiter: Paul Schäfer
Bachelor für Sportwissenschaften

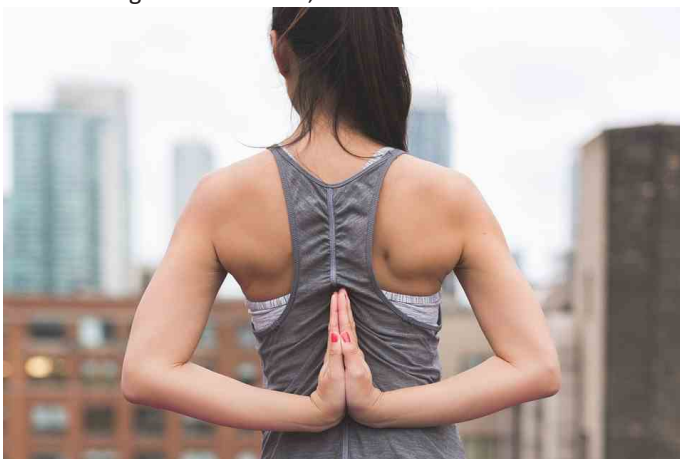


Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
16 Termine, 16.09.2025 - 27.01.2026

Kursnr.: 25-217

Kursgebühr: Gebühr € 131,00
TV-Mitglieder € 105,00



YIN YOGA

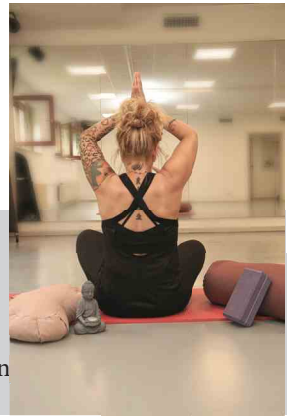
Yin Yoga entspannt loslassen vom Alltag und nur auf sich Selbst konzentrieren.
Zeit nur für dich!

Yin Yoga hilft gegen muskuläre Verspannungen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke und flexibleres Bindegewebe und Muskeln. Positive Wirkung bei Rückenschmerzen und Stress, Entspannung für Körper, Seele und Geist.

Yin Yoga ist für jedermann - hier findet jeder seine individuelle Haltung ohne Korrektur.

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Yogarolle oder Bolster
- ein paar Kissen
- Decke
- & bequeme Kleidung



25-202 YIN YOGA

Kursleiterin: Britta Mattes
Body Workout Trainerin, Functioning
Trainerin, Jumping-Fitness-Instructor
DOSB-Übungsleiter B - Sport Rehabilitation

Wo: TV Kursstudio, Hauptstraße 136, Spaichingen

Wann: Freitag 18:00-19:15 (Kursstart ab 28.11.2025)
8 Termine, 28.11.2025 - 30.01.2026

Kursnr.: 25-202

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 82,00
TV-Mitglieder € 65,00

FUNKTIONELLE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Im Kurs „Funktionelle Wirbelsäulengymnastik“ werden durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen vorhandene Spannungen abgebaut. Freudebetonte Bewegungen ohne Leistungsdruck beugen möglichen Beschwerden vor. Des Weiteren wird wirbelsäulenfreundliches Verhalten, sowie Entspannung und Körpergefühl, gelernt.

Hinweis:

Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. physiotherapeutische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte und Getränk
bequeme Kleidung, Decke und evtl. Sitzunterlage

Kursleiterin: Britta Mattes
Body Workout Trainerin, Functioning
Trainerin, Jumping-Fitness-Instructor
DOSB-Übungsleiter B - Sport in der Rehabilitation



25-220 FUNKTIONELLE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wo: **TV Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen**

Wann: Dienstag, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
16 Termine, 16.09.2025 - 27.01.2026

Kursnr.: 25-220

Kursgebühr: Gebühr Gäste € 131,00
TV-Mitglieder € 105,00

**16 Termine
im Kursstudio**

melba – mehr als Mode.

—
Erleben Sie die
aktuellen Kollektionen von:



Street One

s.Oliver

s.Oliver
BLACK LABEL

BARBARA LEBEK

Gabor
bags

melba Mode

Marktplatz 8

78549 Spaichingen

Tel. 07424 . 95 82 299



Wasser aktiv

Turnverein Spaichingen 1863 e.V. bewegt



Wasser AKTIV TV Spaichingen

Wassergewöhnung mit Kleinkindern

Kursziel: Wassergewöhnung:

- angstfrei spielen, springen, tauchen und gleiten
- Ohren und Gesicht sind im Wasser
- blubbern durch die Nase
- Bauch- und Rückenlage sind bekannt

Wo: Lehrschwimmbecken,
Schillerschule Spaichingen

Termine & Zeiten:



Anfängerschwimmen

Kursziel: schwimmerische Grundfertigkeiten:

- fortbewegen
- schweben, gleiten
- springen, tauchen
- abstoßen, atmen

Wo: Lehrschwimmbecken,
Schillerschule Spaichingen

Termine & Zeiten:





TV SPAICHINGEN
1863
bewegt



REHA-SPORT im TV Spaichingen
Reha Herzsport
Reha Lungensport
Orthopädischer Reha Sport

- gesundheitlichen Fitness
- gesellschaftliches Miteinander
- gegenseitige Unterstützung und Austausch mit Teilnehmern im Mittelpunkt

Reha-Sport beim Turnverein Spaichingen

Im Rehabilitationssport stehen neben der gesundheitlichen Fitness auch gesellschaftliches Miteinander, gegenseitige Unterstützung und Austausch mit Teilnehmern im Mittelpunkt.

Reha-Herzsport

Der Herzsport unterstützt, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehenden Behinderungen abzuwenden oder zu mindern und Medikamente (z. B. bei Bluthochdruck) zu reduzieren.

Wo: Mehrzweckhalle Schillerschule (kleine Halle), Spaichingen

Wann: Mittwochabend in zwei Gruppen (Kursleiter Thilo Wössner)

Reha-Lungensport

Der Lungensport hilft, die mit Lungen- und Atemwegserkrankungen einhergehenden Beeinträchtigungen zu reduzieren und die körperliche Belastbarkeit im Alltag zu steigern. Dieses Bewegungsangebot richtet sich auch an Post-Covid-19-Betroffene.

Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Mittwochnachmittag (Kursleiter Thilo Wössner)

Reha-Sport Orthopädie

Der Reha-Sport Orthopädie zielt auf eine Linderung von Schmerzen, eine Verbesserung der Beweglichkeit und eine Beseitigung von Muskelschwächen bei gelenkspezifischen und muskulären Funktionsstörungen

Wo: TV-Kursstudio, Hauptstr. 136, Spaichingen

Wann: Montagnachmittag (Kursleiterin Britta Mattes)

Mittwochvormittag und Freitagnachmittag
(Kursleiterin Brigitte Schäfer)

Mittwochnachmittag (Kursleiter Thilo Wössner)

Freitagnachmittag (Verena Huber)

NEU: PowerKids

Unsere Rehasport-Gruppe für Schulkinder ist auf eine ganzheitliche Förderung der Kinder ausgerichtet, die mit einer orthopädischen Einschränkung leben (u. a. Haltungsschwäche, Wirbelsäulenveränderung, Wachstumsstörung).

Wo: Sporthalle Schillerschule

Wann: Mittwochnachmittag (Kursleiterin Brigitte Schäfer)



So können Sie am Reha-Sport teilnehmen

- Lassen Sie sich eine Verordnung von Ihrem Arzt ausstellen
- Sie reichen den Antrag bei Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung ein.
- Nach deren Kostenbewilligung können Sie an den Reha-Sportstunden teilnehmen.
- Bitte reichen Sie die genehmigte Verordnung vorher bei der Geschäftsstelle ein.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Rehasport-Stunden derzeit in vollem Umfang.



Brigitte



Britta



Verena



Thilo



PowerKids

Stark und gesund durch Sport



Orthopädischer Reha-Sport für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wir fördern Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit!
Unsere Rehasport-Gruppe für Schulkinder ist auf eine ganzheitliche Förderung der Kinder ausgerichtet, die mit einer orthopädischen Einschränkung leben (u. a. Haltungsschwäche, Wirbelsäulenveränderung, Wachstumsstörung).

Diese Ziele kann Ihr Kind erreichen:

- Rehasport führt Ihr Kind behutsam an die altersgerechte Leistungsfähigkeit heran und kann Therapieangebote sinnvoll ergänzen.
- Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessern.
- Selbstbewusstsein, Immunsystem und Konzentration stärken.
- Stress und Ängste abbauen.

Kostenfrei mit Verordnung!

Mit einer ärztlichen Verordnung ist die Teilnahme am Reha-Sport kostenlos.
Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Starten Sie mit uns – für die Gesundheit Ihres Kindes!

Gemeinsam stärken wir Haltung, Bewegung und Wohlbefinden.

Gesunde Bewegung – für eine starke Zukunft.

Mittwochs 16:00 – 16:45 Uhr · Sporthalle Schillerschule, Spaichingen

Information und Anmeldung

Geschäftsstelle Turnverein Spaichingen

07424/ 96 06 826 · mitgliederverwaltung@tv-spaichingen.de



Turnverein

Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*



ENTDECKE DAS NEU GESTALTETE KLEINSPIELFELD

GEBURTSTAG?

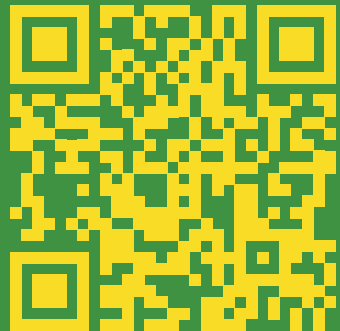
KINDERGEBURTSTAG?

FIRMENFEIER?

JUBILÄUMSFEIER?

FRISCHE LUFT?

SPORT?



Mehr Informationen bzw. Mietvertrag
erhalten Sie unter www.tv-spaichingen.de

Neben unseren Kursangeboten finden Sie auch in den Abteilungen des Turnverein Spaichingen ein breites und vielfältiges Sportangebot für Jung und Alt:

- Abteilung Turnen
 - Eltern-Kind-Turnen
 - Kinderturnen
 - Allgemeines Turnen
 - Förderturnen
 - STB-Turnschule
 - Geräteturnen
 - AH-Turnen und Faustball
 - Gymnastikgruppe „Fit mit Fun“
- Abteilung Handball
 - Mini-Handball
 - Kinder- und Jugendhandball
 - Männer- und Frauenhandball
 - AH-Handball
- Abteilung Volleyball
 - Jugendvolleyball
 - Herren- und Damenvolleyball
 - Freizeit- und Mixed-Gruppe
- Abteilung Leichtathletik
 - Kinder- und Jugendgruppen
 - Laufgruppe
- Abteilung Breitensport
 - Frauengymnastik
 - Senioren-Volleyball Männer (JMT 1)
 - Seniorengymnastik Männer (JMT 2)
 - Sportabzeichen *)
 - Lauftreff *)
 - Nordic Walking-Gruppe *)
 - *) Für Mitglieder und Nichtmitglieder
- Abteilung Sport als Therapie
 - Herzsport (nur mit Verordnung Ihres behandelnden Arztes)
 - Lungensport
 - Reha-Orthopädie



Turnen

Turnverein Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*



Handball

Turnverein Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*



Volleyball

Turnverein Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*



Leichtathletik

Turnverein Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*



Breitensport

Turnverein Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*



Herzsport

Turnverein Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*



Turnverein

Spaichingen 1863 e.V. *bewegt*

Unsere Geschäftsstelle finden Sie direkt
in den Räumen unseres Kursstudio.

Informationen zu unseren Kursen im Programmheft erhalten Sie auch über unsere
Geschäftsstelle. Dort stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für alle
Fragen und Anregungen rund um unsere Kurse gerne zur Verfügung.

Haben Sie sonstige Fragen zum TV Spaichingen?

Die Geschäftsstelle ist auch hier Ansprechpartner bei:

- Informationen für Interessenten
- Ansprechpartner für unsere Mitglieder und Übungsleiter
- Fragen zur Mitgliederverwaltung (Eintritte, Austritte und Änderungen)
- Fragen zum Beitragswesen
- Fragen zu unseren Sportversicherungen

TV Spaichingen

Geschäftsstelle

Hauptstr. 136

Tel.: 0 74 24 / 96 06 826

Fax: 0 74 24 / 96 06 828

Email: info@TV-Spaichingen.de

Internet: www.TV-Spaichingen.de

Kursanmeldungen + Kontakt Studioleitung:

kurse@tv-spaichingen.de

Aktuelle Infos rund um den Turnverein, seine Abteilungen und das aktuelle Kurspro-
gramm finden Sie auch im Internet unter www.tv-spaichingen.de und in Facebook
unter www.facebook.com/TVSpaichingen.



GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

Für alle Kurse ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung muss über unsere Kurs-Cloud (Pro-Winner-Cloud) im Internet erfolgen. In Einzelfällen kann diese während der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle vorgenommen werden. Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmer/innen die Geschäftsbedingungen des TV Spaichingen an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung der Kursgebühr. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen werden nur unter Angabe der eigenen Adresse, Kontaktdaten sowie der für den Kurseinzug notwendigen Bankverbindung verbindlich bearbeitet. Persönliche Anmeldungen werden vor Kursbeginn grundsätzlich nicht bestätigt. Es erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs ausfallen sollte, bereits belegt ist oder Termin- bzw. Ortsänderungen notwendig sind.

Der Kursteilnehmer versichert durch seine Anmeldung, dass keine gesundheitlichen Bedenken gegen seine Kursteilnahme bestehen. Der Kursteilnehmer verpflichtet sich, etwaige Krankheiten (z.B. Hypertonie, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Gelenk- oder Muskelerkrankungen, chronische Beschwerden) dem Übungsleiter ausdrücklich mitzuteilen.

2. Fälligkeit und Bezahlung der Kursgebühren

Die Kursgebühren werden mit Kursbeginn fällig und werden nach Kursbeginn per SEPA-Lastschrift eingezogen. Die Gläubiger-ID des TV Spaichingen lautet: DE24ZZZ00000396267. Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben des Teilnehmers oder mangelnder Kostendeckung nicht eingelöst werden, so hat der Teilnehmende die dem TV Spaichingen entstehenden Kosten zu tragen.

3. Rücktritt

Bis 10 Tage vor Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Innerhalb von 9 Tagen vor Kursbeginn sind 50 % der Kursgebühr als Stornokosten zu zahlen. Bei Rücktritt ab Tag des Kursbeginns ist das volle Entgelt zu zahlen. Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber dem TV Spaichingen zu erklären. Ein Fernbleiben vom Kurs oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum des Eingangs beim TV Spaichingen maßgeblich. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

4. Bescheinigungen und Nachweise

Für Teilnehmer/innen, die regelmäßig (80 %) anwesend waren, wird zum Kursende kostenlos eine Teilnahmebescheinigung mit Angaben zu Kursdauer und jeweilig gezahlter Kursgebühr ausgestellt. Weitergehende Bescheinigungen werden nicht ausgestellt.

5. Teilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist eine festgelegte Teilnehmerzahl. Diese kann unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte unterschritten werden. In diesem Fall bietet der TV Spaichingen den angemeldeten Teilnehmer/innen den Kurs zu veränderten Bedingungen an. Eine rechtliche Verpflichtung hierzu besteht nicht. Der TV Spaichingen behält sich vor eine Höchstzahl der Teilnehmer/innen an Kursen festzulegen.

6. Abweichungen von ausgeschriebenen Veranstaltungsdaten

Ausgefallene Kursstunden werden in Absprache mit den Teilnehmer/innen nachgeholt. Aus organisatorischen Gründen sind Termin- und Ortsänderungen möglich. Darüber werden die Teilnehmer/innen informiert. Der TV Spaichingen behält sich vor, statt der angekündigten Kursleiter/innen andere gleich qualifizierte Kursleiter/innen einzusetzen.

7. Haftung bei auftretenden Schäden

Der TV Spaichingen übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlust, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Er übernimmt auch keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an persönlichen Gegenständen, Kleidung und Unterrichtsmaterialien der Teilnehmer/innen. Die Teilnehmer/innen haften für die infolge ihres Verhaltens dem TV Spaichingen zugefügten Schäden.

8. Hausordnungen

Die Hausordnungen der jeweiligen Kursräume sind zu beachten.

9. Datenschutz

Die Teilnehmer/innen sind mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke (z.B. Kurswerbung, Abrechnung, Bestätigungen, Mahnungen, Absagen, Teilnehmerlisten) des TV Spaichingen verwendet. Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen Rechnung getragen. Auf Verlangen erhält der Betroffene Auskunft über seine gespeicherten Daten.

KURSANMELDUNG & KURS-CLOUD

Seit dem Semester Frühjahr/Sommer 2020 gehen wir in Sachen Kursanmeldung und Kursverwaltung NEUE Wege:

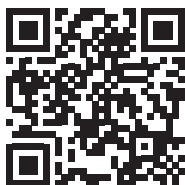
Der TV-Spaichingen verfügt über eine Cloud, welche direkt an die Vereins- und Kurssoftware Pro-Winner gekoppelt ist.

Die Kursanmeldung wird künftig weitgehend nur noch über das Internet möglich sein. Dies wird den Ablauf der Anmeldung erleichtern und verschafft Ihnen einige sehr komfortable Funktionen:

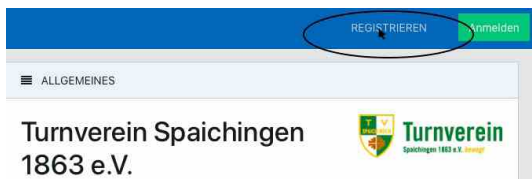
Sie haben künftig die Möglichkeit, über unsere Kurs-Cloud sowohl eine Übersicht der Kurse zu erhalten, wie auch eine Übersicht über die freien Plätze in den einzelnen Kurs-Angeboten. Bei Anmeldung zum gewünschten Kurs erfolgt diese umgehend, damit Sie Gewissheit haben über Ihre erfolgreiche Anmeldung haben, ohne auf eine zeitversetzte Anmeldebestätigung zu warten!

Eine farbliche Unterlegung zeigt im Menü Kursverwaltung an, in welchen Kursen noch viele Plätze frei sind (grüne Markierung), in welchen nur noch wenige Plätze vorhanden sind (blaue Markierung), und welche bereits nahezu ausgebucht sind (rote Markierung).

Für die Nutzung der Cloud ist es für Sie notwendig, sich einmalig zu registrieren. Die Startseite der Cloud erreichen Sie über unsere Internetseite www.tv-spaichingen.de, über den direkten Link <https://tvspaichingen.pw-ng.de> oder über den nachfolgenden QR-Code.



Auf der Startseite der Cloud haben Sie die Möglichkeit sich zu registrieren. Die Registrierung starten Sie oben rechts über den Button „REGISTRIEREN“:



Zur Registrierung benötigen Sie eine E-Mail-Adress sowie Ihre persönlichen Daten. Diese geben Sie im ersten Schritt ein und erhalten daraufhin eine Mail zur Bestätigung. Erst nach erfolgter Bestätigung durch Sie erhalten Sie Ihr Passwort zum Eintritt in die Cloud.

Registrierungsablauf für die pro-WINNER CLOUD

1. Registrierung in der pro-WINNER CLOUD

Um die pro-WINNER CLOUD nutzen zu können müssen Sie sich online registrieren. Nach einem Klick auf „REGISTRIEREN“ öffnet sich die Registrierungsmaske. Füllen Sie bitte alle fett markierten Felder (Pflichtfelder) aus und klicken Sie anschließend auf „Abschicken“.

INFORMATION

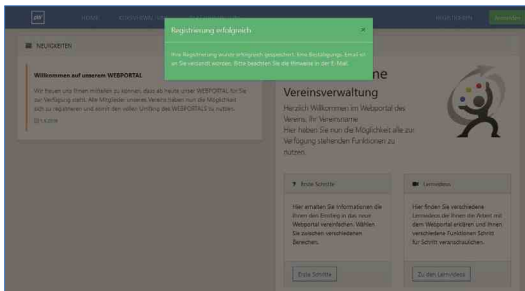
Um alle Funktionen dieses Portals nutzen zu können müssen Sie Zugangsdaten besitzen. Diese Zugangsdaten an Ihre E-Mail-Adresse gesandt werden können Sie durch unsere Registrierungsprozess weiter erhalten.

Nachdem Sie sich durch diese Formular bei uns registrieren haben, wird Ihnen ein Bestätigungsgem an Ihre E-Mail-Adresse gesandt.

Bitte lesen Sie diese E-Mail und befolgen Sie die Anweisungen. Nur nach erfolgreicher Bestätigung Ihrer E-Mail-Adresse kann Ihre Registrierung von uns hergestellt werden.

2. Registrierung Bestätigen

Nachdem Sie Ihre Daten eingegeben und abgeschickt haben, ist Ihre Registrierung gespeichert. Sie müssen Ihre Registrierung jedoch noch bestätigen – dazu erhalten Sie eine E-Mail an die angegebene E-Mail Adresse. Klicken Sie auf den Aktivierungslink in der erhaltenen E-Mail. Durch die Aktivierung ist Ihre Registrierung abgeschlossen und Sie erhalten in einer weiteren E-Mail Ihre Login Daten, bestehend aus Benutzernamen und Kennwort.



Zur Registrierung in der Kurs-Cloud folgen Sie bitte den Anweisungen im Registrierungsablauf:

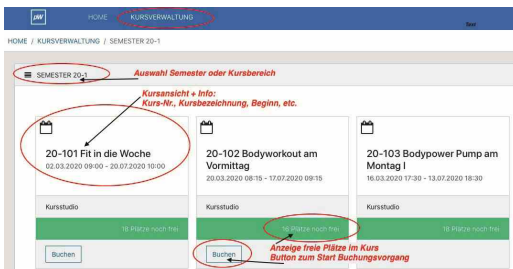
Geben Sie diese im ersten Schritt ein. Nach vollständiger Eingabe und Absendung erhalten Sie eine Mail, in welcher Sie zur Bestätigung aufgefordert werden.

Nachdem Sie die E-Mail bestätigt haben, erstellt die Software ein Passwort zum erstmaligen Login.

Es wird empfohlen das erhaltene Passwort nach dem ersten Login in Ihr persönliches Passwort zu ändern.

Nach erfolgreichem Login erreichen Sie die Startseite der Cloud.

Im Menüpunkt Kursverwaltung gibt es nun die Möglichkeit, unser Kursangebot zu durchstöbern und sich für die gewünschten Kurse anzumelden.



weitere Steuerungsmöglichkeiten:

+ Anpassung persönliches Passwort (empfohlen)

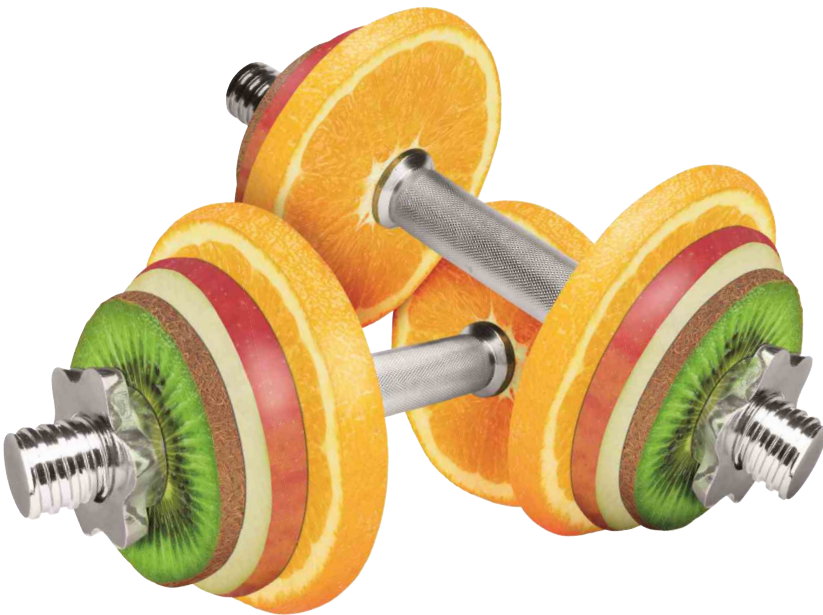
+ Übersicht gebuchte Kurse (meine Kurse)

+ Einsicht Posteingang Bestätigungen (Kommunikation)

+ u.v.m

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Fit in Print!



Mehr als nur Sport.

**Weil Sport uns
alle verbindet.**

Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssport,
Menschen mit oder ohne Behinderung.
Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Tuttlingen