



Bewegungs- und
Sportprogramm 2022

Was?

Wann?

Wo?

Wer?

Wieviel?
Mitglieder / Nichtmitglieder



AQUATIC-FITNESS

vorübergehend im badkap

Aufwärmen, Jogging, Stretching - alles im Pool. Schont die Gelenke, entlastet die Wirbelsäule, stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Montag 19:00-19:45 und
Montag 19:45-20:30

Langenwand Hallenbad
Albstadt-Tailfingen

Karin Heinzelmann
Tel: 07431 52667

42,- € / 60,- €
pro 10 Einheiten

Badminton „Hobby-Gruppe“

Auspowern auch ohne Trainer!

Donnerstag 20:30-22:00

Langenwandhalle
Albstadt-Tailfingen

TBT Geschäftsstelle
Tel: 07432 994249

nur Mitgliedsbeitrag



Rückenfit

NEU

Mittwoch 19:20-20:20

Therapiezentrum
Albstadt-Tailfingen
Buchtalstraße 43

Gabi Bitzer
Tel: 07432 21128
gb@gabi-bitzer.de

45,- € / 65,- €
pro Kurs



BAUCH-BEINE-PO

Wir sagen den Problemzonen gemeinsam den Kampf an!

Montag 14:15-15:15

Turnhalle im Kinder-
garten St. Elisabeth
Albstadt-Tailfingen

Gabi Kaufmann
Tel: 07432 12683

25,- € / 45,- €
pro Kurs

BODY-FIT FRAUENGYMNASTIK

Konditions-Bodystyling, Streching, Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch 19:30-20:30

Turnhalle Stiegel
Gärtnerstr. 16
Albstadt-Tailfingen

Marion Braun
Tel: 07435 919966

25,- € / 45,- €
pro Kurs

ENTSPANNT INS WOCHENENDE

Ein Angebot nur für Vereinsmitglieder. Betreutes Training im Krafraum in lockerer familiärer Atmosphäre.

Freitag 18:00-21:00

Landessportschule
Albstadt-Tailfingen

Dirk Gampig
Tel: 07432 4961

mit Sportschulcard
6 Monate: 82,- €
12 Monate: 155,- €



FIT IN DEN MORGEN

Herz-Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik, Ausdauer, Kräftigung, Dehnung

Dienstag 9:30-10:30

Landessportschule
Albstadt-Tailfingen

Elisabeth Buck
Tel: 07432 7363

25,- € / 45,- €
pro Kurs



FRAUENGYMNASTIK

Gesundheitsorientiertes Sport- und Bewegungsangebot

Mittwoch 18:30-19:30

Turnhalle Stiegel
Gärtnerstr. 16
Albstadt-Tailfingen

Elsbeth Buck
Tel: 07432 7363

25,- € / 45,- €
pro Kurs



FUNKTIONSGYMNASTIK FÜR ALLE

Für Frauen und auch Männer jeden Alters geeignet. Koordination, Dehnung, Entspannung.

Mittwoch 17:00-18:00

Langenwandhalle
Albstadt-Tailfingen

Elsbeth Buck
Tel: 07432 7363

25,- € / 45,- €
pro Kurs

Was?

Wann?

Wo?

Wer?

Wieviel?
Mitglieder / Nichtmitglieder



GESUND UND FIT IN DIE WOCHE

Gesundheitsorientierter Mix zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden jede Stunde ab.

Montag 9:30-10:30

Therapiezentrum
Buchtalstraße
Albstadt-Tailfingen

Uschi Schneider
Tel: 07435 546

30,- € / 50,- €
pro Kurs

GESUNDE FITNESS

Koordination, Kräftigung der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems, Ausdauer, Entspannung

Dienstag 19:00-20:00

Landessportschule
Albstadt-Tailfingen

Marion Merkler

25,- € / 45,- €



MÄNNERGYMNASTIK

Gesunde Prävention mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Stabilisation

bis 31.3.22:
Donnerstag 19:30-21:00
ab 1.4.22:
Donnerstag 19:00-21:00

Langenwandhalle
Albstadt-Tailfingen

Karl Saile
Tel: 07435 546

25,- € / 45,- €
pro Kurs



NORDIC-WALKING

In netter Gesellschaft die Fitness trainieren.

Mittwoch 10:00-11:00

Parkplatz »Nank«
Albstadt-Tailfingen

Karin Heinzelmann
Tel: 07431 52667

25,- € / 45,- €
pro Kurs

PILATES PUR

PILATES ist eine sanfte, überaus wirkungsvolle, Trainingsmethode für den Körper und Geist – ein systematisches Ganzkörpertraining, für jedes Alter geeignet. Wer Pilates regelmäßig trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und integriert so das Training in den Alltag. Mattenprogramm, ruhige, intensive Stunde.

Montag 19:00-20:00

Therapiezentrum
Albstadt-Tailfingen
Buchtalstraße 43

Gabi Bitzer
Tel: 07432 21128
gb@gabi-bitzer.de

45,- € / 65,- €
10 Einheiten



POWER-GYM FÜR ALLE

Gemeinsam Spaß am Sport. Kräftigung, Ausdauer, Entspannung.

Montag 20:00-21:00

Langenwandhalle
Albstadt-Tailfingen

Marion Merkler

25,- € / 45,- €
pro Kurs

Hula-Hoop

NEU! Ab Januar 2022

Montag 19:00-20:00

Langenwandhalle
Albstadt-Tailfingen

Marion Merkler

25,- € / 45,- €
pro Kurs

Was?

Wann?

Wo?

Wer?

Wieviel?
Mitglieder / Nichtmitglieder



Sportabzeichen des DOSB

Alle Mitglieder und Interessierte haben die Möglichkeit unter der fachmännischen Anleitung durch unseren Trainer Hans Braun das Deutsche Sportabzeichen kostenlos abzulegen und dafür zu trainieren. Viele Krankenkassen haben besondere Angebote, wenn Sie das Sportabzeichen nachweisen können.

im Sommer nach Absprache
Freitag ab 18:00

Stadion
Lichtenbol



Hans Braun
015229686847
hans.braun@live.de

KOSTENLOS
für Mitglieder und
Nichtmitglieder



SENIOR FITNESS - „FIT BIS INS HOHE ALTER“

Ein Kursprogramm für lebenslange Fitness. Zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Gelenken und Knochendichte. Übungen zur Kräftigung, Balance und Reaktion sollen Ihnen dabei helfen.

Montag 8:30-9:30

Therapiezentrum
Albstadt-Tailfingen
Buchtalstraße 43

Karl Saile
Tel: 07435 546

35,- € / 50,- €
12 Einheiten



Volleyball „Hobby Gruppe“

einfach vorbei kommen und mitmachen

Donnerstag 19:30-20:30

Langenwandhalle
Albstadt-Tailfingen

Marion Hartmann
Tel: 07431 630776

nur Mitgliedsbeitrag

YOGA

Balance für Körper und Seele, Erlernen verschiedener Körper- und Atemtechniken.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, falls vorhanden: Matte

Donnerstag 18:30-19:30

Progymnasium
kleine Halle
Wolfsgrubenstraße

Gisela Beisheim
Tel: 07431 6026117

42,- € / 60,- €
12 Einheiten



»SPORT PRO GESUNDHEIT« zertifizierte Kurse

Diese Kurse werden von der Bundesärztekammer, dem DTB und DOSB empfohlen und entsprechen den zertifizierten Qualitätskriterien des Präventionsleitfadens nach § SGB 20 der gesetzlichen Krankenkassen. Prüfen Sie eine anteilige Erstattung der Kursgebühr mit Ihrer Krankenkasse!



Das Kurs-Konzept entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bitte prüfen Sie eine anteilige Erstattung der Kursgebühr mit Ihrer Krankenkasse.

Bewegung/Fitness für Kinder – Sport beim TBT ist cool!

Was?

Wann?

Wo?

Wer?

Wieviel?
Mitglieder / Nichtmitglieder

SCHWIMMKURS

für Kinder ab 5 Jahre

Voranmeldung über die Geschäftsstelle oder beim Übungsleiter erforderlich, ansonsten keine Teilnahme möglich!

Montag 15:30-16:30

Montag 16:30-17:30

für Fortgeschrittene:

Montag 17:30-19:00

Langenwand Hallenbad
Albstadt-Tailfingen

Josef Kather
Tel: 07475 451010
Annika Arlt

48,- € / 68,- €
pro Kurs

KIDS FOR FUN (3 - 8 Jahre)

Bewegung für Kinder ist bereits im Kindergartenalter sehr wichtig. Auf spielerische Weise werden die Kinder an den Sport herangeführt, u. a. durch Bewegungslandschaften.

Mittwoch 15:45-16:45

Mittwoch 17:00-18:00

Langenwandhalle
Albstadt-Tailfingen

Melanie Moosmann
Ramona Eremia
Vanessa Ott

nur Mitgliedsbeitrag

KIDS IN BEGLEITUNG (0-3 Jahre)

phantasievolle Bewegungslandschaften,
Musik und Spiele zum Mitmachen

Montag 9:00-10:30

Mittwoch 15:45-16:45

Langenwandhalle
Albstadt-Tailfingen

Ramona Eremia
Melanie Moosmann

nur Mitgliedsbeitrag

Fabio Peluso
Katrin Peluso

KIDS IN BEWEGUNG (3 - 6 Jahre / 7 - 10 Jahre)

Bewegung, Spiel und Sport gehören in die Kinderwelt. Kinder erleben und erfahren ihre Umwelt vor allem über ihre eigene Bewegung und ihr Handeln.

Dienstag 16:30-17:30
(3 - 6 Jahre)

Dienstag 17:30-18:30
(7 - 10 Jahre)

Stiegelturnhalle
Albstadt-Tailfingen
Gärtnerstraße

Christine Böhm
Naile Yilmaz

nur Mitgliedsbeitrag

DANCE

Smarties 3 - 7 Jahre
Minis 7 - 11 Jahre
Supernovas/Teens ab 12 Jahre

Donnerstag 17:00-18:00

Donnerstag 18:00-19:00

Mittwoch 19:00-20:00

Stiegelturnhalle
Stiegelturnhalle
Landessportschule

Sandrina Rohm &
Annika Merz
Annika Luippold, Vera da Silva,
Nicole Gonser & India Boos

nur Mitgliedsbeitrag

Leichtathletik, Schwimmen

Die Trainingszeiten der Abteilungen finden Sie weiter hinten im Magazin. Weitere Informationen unter www.turnerbund-tailfingen.net.

Ein Angebot für Mitglieder und Nichtmitglieder

denn im Verein ist Sport am schönsten! - Bleib fit - mach mit!

Das Ihnen vorliegende Angebot des Turnerbund Tailfingen soll Sie anregen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Qualifizierte Kurs- und Übungsleiter betreuen Sie fachkundig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mitgliedsbeitrag: Kinder/Jugendliche 30,- EUR/Jahr; Erwachsene 40,- EUR/Jahr. Sie können bei Beginn eines Kurses ein Mal schnuppern, um zu testen, ob er Ihren Erwartungen entspricht. Anmelden können Sie sich dann direkt beim Kursleiter/-in oder bei unserer Geschäftsstelle in der Brunnenstraße 2 in Albstadt-Tailfingen. Wir nehmen auch am Bildungspaket teil. Viele unserer Übungsleiter/-innen besitzen eine Lizenz und nehmen laufend an qualifizierten Fortbildungen teil. Die Kurse mit dem Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ werden evtl. durch die Krankenkassen bezuschusst.

ANMELDUNG KURSE 2022

Name: _____	Bei Anmeldung für ganzes Jahr bei Termin 1, 2 + 3 angeben.	Für die Bezahlung der Kurse durch Bankeinzug und evtl. Mitgliedsbeiträge benötigen wir Ihre Bankverbindung.
Vorname: _____	_____	_____
Straße: _____	Kursname	IBAN _____ BIC _____
PLZ /Ort: _____	Termin _____ Preis _____	_____
Telefon: _____	_____	Name des Kreditinstituts _____
E-Mail: _____ <small>(Bei Kursneuerungen, -änderungen und -ausfall bin ich mit einer Benachrichtigung per E-Mail einverstanden.)</small>	Kursname	_____
Geburtsdatum: _____	Termin _____ Preis _____	Falls abweichend vom Teilnehmer, Name des Kontoinhabers _____
	Kursname	_____
Ich bin bereits Mitglied im TBT* <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN	Termin _____ Preis _____	Datum, Unterschrift _____
Ich beantrage die Mitgliedschaft im TBT <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN		(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)
Mitgliedsbeitrag: Kinder 30,- €/Jahr, Erwachsene 40,- €/Jahr		

* Unsere Mitglieder sind über den WLSB Sportversicherungsvertrag versichert.

Turnerbund Tailfingen e.V.

Geschäftsstelle: Brunnenstraße 2
72461 Albstadt

Öffnungszeiten: Dienstag 09.00 - 11.00 Uhr
Freitag 14.00 - 16.00 Uhr

Telefon und Fax: 07432 994249

Email: turnerbund-tailfingen@gmx.de

Internet: www.turnerbund-tailfingen.net