



Bewegungs- und  
Sportprogramm 2022



Was?

Wann?

Wo?

Wer?

Wieviel?  
Mitglieder / Nichtmitglieder**AQUATIC-FITNESS**

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 Heinzelmänn  
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

Das Trainingsziel ist ein gesunder entspannter Rücken und eine aufrechte Haltung zur Vorbeugung von Haltungsschäden.

Freitag 16:00-17:00

Therapiezentrum  
Albstadt-Tailfingen  
Buchtalstraße 43

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

60,- € / 80,- €  
pro Kurs

**BAUCH-BEINE-PO** *Findet vorübergehend im Kursatelier, Hechingerstr. 20 in Tailfingen statt!*

Wir sagen den Problemzonen gemeinsam den Kampf an!

Montag 14:15-15:15

Turnhalle im Kindergarten 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 Spiegel  
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 Spiegel  
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

60,- € / 80,- €  
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

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 Präventionsleitfaden 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  
Rumyana Lapcheva-Bartels

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 16:45-17:45

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

Langenwandhalle  
Albstadt-Tailfingen

Ramona Eremia  
Melanie Moosmann

nur Mitgliedsbeitrag

Mittwoch 15:45-16:45

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)

Stiegeltturnhalle  
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

Stiegeltturnhalle  
Stiegeltturnhalle  
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](http://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: _____                                                                                                                                                          | Kursname _____                                             | IBAN _____ BIC _____                                                                                        |
| Straße: _____                                                                                                                                                           | Termin _____ Preis _____                                   | Name des Kreditinstituts _____                                                                              |
| PLZ /Ort: _____                                                                                                                                                         | Kursname _____                                             | Falls abweichend vom Teilnehmer, Name des Kontoinhabers _____                                               |
| Telefon: _____                                                                                                                                                          | Termin _____ Preis _____                                   | Kündigung der Mitgliedschaft muss bis spätestens 31.12. des laufenden Jahres schriftlich erfolgen.          |
| E-Mail: _____<br><small>(Bei Kursneuerungen, -änderungen und -ausfall bin ich mit einer Benachrichtigung per E-Mail einverstanden.)</small>                             | Kursname _____                                             | Datum, Unterschrift<br>(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)                         |
| Geburtsdatum: _____                                                                                                                                                     | Termin _____ Preis _____                                   |                                                                                                             |
| Ich bin bereits Mitglied im TBT*<br>Ich beantrage die Mitgliedschaft im TBT<br>Mitgliedsbeitrag: _____                                                                  | Kursname _____<br>Termin _____ Preis _____                 |                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN<br><input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN<br>Kinder 30,- €/Jahr,<br>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](mailto:turnerbund-tailfingen@gmx.de)

**Internet:** [www.turnerbund-tailfingen.net](http://www.turnerbund-tailfingen.net)