Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm

25 Jahre

Sport-Spaß Rosenstein

Heuchlingen

Eine Initiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.

Grußwort

Ein Verein – Ein Team - Einhunderteins

Auch im kommenden Jahr bietet der TVH wieder zahlreiche Möglichkeiten für die ganze Familie an.

Wir haben für alle Altersklassen eine umfangreiche Auswahl, angefangen vom Kinderturnen mit Bezugsperson über diverse Ballsportarten bis hin zum Seniorensport. Neue Teilnehmer sind in unseren Gruppen immer willkommen.

Neu im Programm finden Sie unsere neu gegründete Tanzwerkstatt. Kids ab 8 Jahren können hier verschiedene Tanzstile sowohl im Dauerangebot als auch in Workshops erproben.

Ein herzliches Danke an all unsere ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen die dieses Sportangebot möglich machen.

Weitere Infos und auch das Programm des TV Heuchlingen finden Sie auf unserer Homepage unter:
www.turnverein-heuchlingen.de

Ihr Sport-Spaß-Verein für die ganze Familie

Ihr Sport Spaß Verein, TV Heuchlingen
www.turnverein-heuchlingen.de

Janine Mach
Vorstandsmitglied Bereich Sport

TV HEUCHLINGEN

Tanzwerkstatt

Inhalt	Wir sind 2 tanzbegeisterte Übungsleiterinnen, die Kids ab 8 Jahren das Tanzen näher bringen möchten. Es gibt wechselnde Workshops zu verschiedenen Tanzstilen und Themen. Hierzu laden wir auch hin und wieder „Fach“-Tänzer/innen ein.
Kurs-Nr.	**He 01**
ÜL	Yvonne Dridi, Übungsleiterin, Lysanne Mach, DOSB Übungsleiterin C, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	montags, 16.30 -17.30 Uhr **freier Tanz** donnerstags, 18.45- 19.45 Uhr **Garde** samstags + in den Ferien Workshops
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz

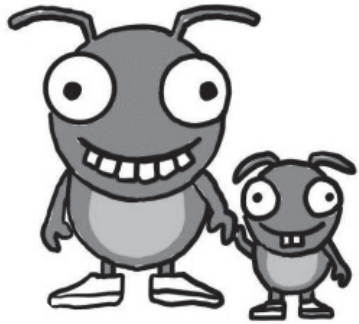
TVH „Turnflöhe“ ab 2 Jahren

Inhalt

Mit 2 Jahren beginnt eine ganz neue und vor allem aufregende Phase im Leben eines Kindes und genau diese Phase würden wir gerne gemeinsam mit Euch erleben.
Wir begleiten und unterstützen Euch gerne in dieser Zeit und auch in allen kommenden Phasen.
Unser Turnangebot ist ein Angebot für kleine Flöhe im Alter von 2-3 Jahren und ihre Eltern beziehungsweise Bezugspersonen.
Hier bei uns könnt ihr zusammen mit anderen Flöhen und Familien wuseln und spielerisch die Vielfalt des Turnens entdecken. Für uns sind die Eltern und Bezugspersonen Spielgefährten, Unterstützung und manchmal sogar Spielgerät.
Das Sammeln von unterschiedlichen Bewegungserfahrungen, mal mit, mal ohne Materialien/ Geräten ist uns wichtig.
Wir werden gemeinsam kleine Berge (Hindernisse) erklimmen und auch wieder hinunterklettern, auf Zehenspitzen gehen und auch mal auf einem Bein stehen.
Wir werden lernen, Bälle zu werfen und zu kicken. Außerdem wollen wir zusammen tanzen und Farben spielerisch kennenlernen. Gespielt wird natürlich auch und dabei zum Beispiel das Gleichgewicht gestärkt. Und nicht nur Berge werden gestürmt, sondern auch Treppen gestiegen, wir achten dabei vor allem auf die Unfallverhütung.
Wir haben Lust all diese tollen Sachen gemeinsam mit Euch zu erleben und zu lernen und hoffen, Euch mit unserer Begeisterung und Leidenschaft für das Turnen anstecken zu können. Dass auch Zuhause die Lust auf

das Turnen bestehen bleibt,
zeigen wir Euch auch regelmäßig kleine Übungen, die ihr dann für Euch allein nachturnen dürft.
Wir freuen uns auf unsere Flöhe
und darauf, mit Euch loszuhüpfen

Kurs-Nr.	**He 02**
ÜL	Sonja Ilg, Übungsleiterin, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, TV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt bei den Übungsstunden



TVH „Turnmäuse“ ab 3 Jahren

Inhalt

Endlich ist es soweit!
Jetzt bist Du 3 Jahre alt und eine echte Turnmaus!
Ab jetzt wirst Du die Bewegungsräume ohne Deine Eltern oder Bezugspersonen erobern!
Du wirst mit Deinen anderen Turnmäusen in der großen Gemeindehalle – und das ohne Eltern (!) – eine ganz neue Welt des Turnens entdecken können. In dieser Altersstufe entwickelt sich die Sprachfähigkeit rasant und die Entwicklung der „begrifflichen Intelligenz“ beginnt in der Auseinandersetzung mit der Umgebungs- und Umweltbedingung. Unsere Übungsleiter*innen lassen die Turnstunde zur bunten und bewegten Erlebniswelt werden. Da die Kinder durch Verstehen immer komplexere Herausforderungen lösen können, wird es ihnen auch möglich schwierigere Bewegungsaufgaben zu bewältigen und dadurch an Selbstvertrauen zu gewinnen. Natürlich werden diese Herausforderungen von unseren Übungsleiter*innen begleitet und gefördert. Durch eigenes aktives Handeln und dem kreativen Umgang mit der Umwelt verbessert sich die Alltagsmotorik und ihr Bewegungsrepertoire wird erweitert.
Ganz nebenbei lernen Kinder frühzeitig mit anderen Kindern zu interagieren, sodass sich das Kleinkindturnen positiv auf das Sozialverhalten auswirkt. Der Spaß steht bei uns natürlich im Vordergrund, angenehme Nebeneffekte sind dabei jedoch Ausdauer, Koordination und Motorik. Die bunte Welt der Turnmäuse wird mit einem breiten Programm aufgebaut. Gemeinsam wollen wir Trampolin springen, über Hindernisse balancieren und in unserem selbstgebauten Dschungel klettern lernen. Zusammen wollen wir mit Bällen spielerisch Grobmotorik erlernen und unseren Teamgeist zwischen den Mäusen stärken.

Das Toben und Wuseln der Mäuse darf hier natürlich nicht zu kurz kommen. Auf interaktiven Parcours werden wir mit Matten von Turnbänken rutschen und uns eine bunte und lustige Welt des Turnens erschaffen, die wir gemeinsam erkunden. Wir werden hüpfend, klatschend und singend Spaß haben und als kleine Mäuse die große Welt des Turnens zu unserer machen.
Wir freuen uns auf unsere Mäuse!

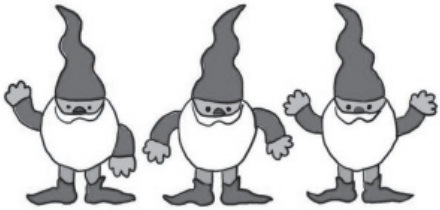
Kurs-Nr.	**He 03**
ÜL	Elena Klaus, Kerstin Brauer Übungsleiterin, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt bei den Übungsstunden

TVH „Turnzwerge“

Inhalt

Nun gehört Ihr schon zu den großen Turnzwergen!
Die Alltagsmotorik, wie laufen, springen, hüpfen, kriechen und so weiter, ist in dieser Altersklasse schon fester Bestandteil des Bewegungsappa-rats. Ausgehend von diesen schon erlernten Fähigkeiten gibt es im Kinderturnen der Turnzwerge ein breites und vielseitiges Angebot.
Auch die Zwerge werden weiter ihre sport-motorischen Fähigkeiten ausbauen.
Da sich Kinder in diesem Alter im sogenannten „Goldenen Lernalter“ befinden, steht die Aneignung erweiterter Motoriken im Vordergrund – gleich nach dem Spaß natürlich.
Wir freuen uns sehr, wenn die Begeisterung der Kinder für den Sport genauso groß ist, wie der der Übungsleiter*innen selbst.
Deshalb wollen wir den Kindern die Möglichkeit geben, viele Sportarten zu entdecken und spielerisch auszuprobieren. Der TV Heuchlingen bietet eine Vielzahl an verschiedensten Sportangeboten. Unser buntes Angebot soll die Lust wecken, auch weiterhin Teil unseres Vereins zu sein und die sportliche Begeisterung und das Wir-Gefühl zu fördern.
Zusammen reisen die Turnzwerge durch die vielfältige Welt des Turnens mit all ihren Facetten. Wir werden auch weiterhin zusammen hüpfen, spielen, klettern und springen. Durch unsere unterschiedlichsten Bewegungsanforderungen werden selbst gemütliche Zwerge zu echten Turnzwergen.
Wir werden gemeinsam fit durch Fangspiele, Ballspiele, Sprungübungen und vielem mehr.
Zusammen lernen wir uns selbst und unsere Körperwahrnehmung ein bisschen besser kennen und Konzentration sowie Kreativität kommen dann von ganz alleine.
Wir freuen uns auf unsere Turnzwerge

Kurs-Nr.	**He 04**
ÜL	Anja Klein, Lena Fischer, Susanne Schwab, Carola Ziegler, Anja Richter, Annette Hirsch, Übungsleiterinnen TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 14.15 Uhr – 15.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt bei den Übungsstunden



TVH „Unicorngirls“ für Mädchen ab 6 Jahren

Inhalt

Auch in dieser Altersklasse werden wir gemeinsam hüpfen, balancieren, wirbeln, klettern und spielen. All diese Bewegungsperspektiven werden an Geräten und auf dem Boden ausgeübt. Vor allem das Tanzen steht bei den Unicorns im Fokus. Die einstudierten Tänze werden dann bei vereinsinternen Veranstaltungen aufgeführt.
Die Unicorngirls werden betreut von unseren jungen, kompetenten und aufgeschlossenen Übungsleiter*innen, die ihre Leidenschaft für das Turnen und Tanzen bereits gefestigt haben und diese nun gerne an die jungen Mädels weitergeben wollen. Grade durch dieses junge Team wird dafür gesorgt, dass die Probleme und Sorgen junger Menschen anerkannt und gesehen werden und die Liebe zum Sport bestmöglich vermittelt werden kann.
Du bist nun drauf und dran erwachsen zu werden! Du erlebst viele neuen Dinge, wie die Schule, du findest heraus, wofür du brennst und dich begeistern kannst.
Du lernst mit deinen Gefühlen ganz anders umzugehen. Du steckst also in einer aufregenden, bunten Zeit und diese würden wir gerne gemeinsam mit dir verbringen.
Wir wollen dich mitnehmen in die zauberhafte Welt des Tanzens und Turnens.
Du kannst mit deinen anderen Unicorngirls Tänze einstudieren und dir bei Festen den wohlverdienten Applaus abholen.
Zusammen lernen wir wie eine Einheit entsteht. Wir werden zum Team und gehen gemeinsam als Team voran. Gerade in deinem Alter steigt die Begeisterungsfähigkeit und die Lust neue Dinge zu erlernen. Deshalb hoffen wir, dass du dich für die Unicorngirls und uns als Verein des TV Heuchlingen begeistern kannst und gemeinsam mit uns neue Dinge lernst und durch die bunte Welt des Sports tanzt.
Wir freuen uns auf dich!

Kurs-Nr.	**He 05**
ÜL	Alice Winter, Ramona Sorg, Übungsleiterinnen, Janine Mach, DOSB Übungsleiterin C, Lysanne Mach, DOSB Übungsleiterin C, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	freitags, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt in der Übungsstunde

TVH „Turnados“ – Turnen für Mädchen, leistungsorientiert

Inhalt

Hallo Wirbelwind!
Wir suchen dich! Du bist fleißig, willensstark, diszipliniert und teamfähig?
Dann feg uns weg! Zeig uns deine Stärke!
Beim Geräteturnen können Kinder und Jugendliche ihre Bewegungserfahrungen erweitern, den eigenen Körper beherrschen lernen und ihre Bewegungsfertigkeit weiterentwickeln. Wer möchte nicht das Überschlagen in alle Richtungen erleben? Springen, balancieren, fliegen, drehen und überschlagen – diese Erfahrungen können im Geräteturnen an verschiedenen Geräten in besonderer Weise gesammelt werden.
Auch die Teilnahme an Turnwettkämpfen gehört als Gemeinschaftserlebnis dazu.
Neben dem Einstudieren der unterschiedlichen Übungen gehören auch vereinsinterne Auftritte, wie beispielsweise beim Sportlerball oder Fasching zum Programm.
Zum Jahres- oder Sommerabschluss finden besondere Aktionen statt, wie beispielsweise Eislaufen, Kegeln gehen, schwimmen oder klettern.
Hartnäckigkeit und Zielstrebigkeit sowohl im Alltag als auch beim Turnen führen zum Erfolg, also schreibe mit uns zusammen an deiner Erfolgsgeschichte. Mit unserer höchstqualifizierten Trainerin kannst du lernen, bewusst deinen Körper zu kontrollieren, um Spannungen auf- oder abzubauen, um so dein Optimum zu finden und deine gesteckten Ziele zu erreichen. Das hört sich alles nach harter Arbeit an – das ist es auch, aber der Spaß am Turnen und Bewegen kommt auch hier nicht zu kurz! Versprochen!

Eine vorherige Absprache mit der Übungsleiterin ist erforderlich!

Kurs-Nr.	**He 06**
ÜL	Birgit Hirt, Sportlehrerin, Übungsleiterin, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 15.30 Uhr – 17.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Birgit Hirt, Tel. 07174/339 oder turnen@tvheuchlingen.de oder direkt bei den Übungsstunden

TVH „Powerboys“
Turnen für Jungs ab 6 Jahren

Inhalt

Hast du Power, hast du Lust deine Grenzen und dich selbst besser kennenzulernen und Lust Dampf abzulassen?
Dann bist du bei den Powerboys genau richtig!
Das Turnen der Powerboys orientiert sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Mit viel Bewegung, Spiel und Spaß erlernen die Kinder Kooperation, Durchsetzungsvermögen und Fairness. Die verschiedenen Bewegungsperspektiven werden an Geräten und auf dem Boden ausgeübt, zusammen werden wir auch mit Bällen turnen. Gemeinsam werden wir die Grenzen der eigenen Bewegungsfreiheit überwinden und die richtige Kräfteeinteilung kennenlernen. Die Powerboys werden von zwei engagierten und qualifizierten Trainer*innen geleitet, die mit Leib und Seele hinter unseren Boys stehen. Zusammen nehmen wir auch an Wettkämpfen teil und können so unsere Power unter Beweis stellen.
„Ich habe gelernt, aus Niederlagen zu lernen, sie zu analysieren und herauszufinden, was ich ändern und besser machen kann.“ – Fabian Hambüchen, Olympiasieger Turnen – Ganz nach dem bekannten Vorbild lernen die Jungen mit Niederlagen umzugehen und daran nicht zu verzweifeln, sondern noch umso stärker daraus hervorzugehen.
Doch nicht nur das eigene Körperverständnis wird so gestärkt auch das Kräfteeinteilen und der Umgang mit der eigenen Kraft wird geschult. Die Powerboys werden gemeinsam zu Teamplayern, können zusammen Energie loswerden, Freunde treffen und viel Spaß haben.
Wir freuen uns, uns zusammen mit euch auszupowern und die Turnwelt zu erkunden!

Kurs-Nr.	**He 07**
ÜL	Verena Demurtas, Anja Richter, Daniela Duschek, Übungsleiterinnen und Helferinnen, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	montags, 17.15 Uhr – 18.30 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt in der Übungsstunde

Faustball - TVH Kinder- und Jugendsportgruppen für Mädchen und Jungs

Inhalt
Sport, Spiel und Spaß mit Hand, Fuß und Köpfchen! Alles dreht sich rund ums Leder. Unsere Kinder und Jugendlichen brauchen für eine gesunde Entwicklung viele Reize. Einen wichtigen Beitrag liefert das Spielen mit dem Ball, die motorische Entwicklung als auch die Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch gefördert. In Bezug auf die motorische Entwicklung werden vor allem die koordinativen Fähigkeiten geschult. Diese bilden das Fundament für das Erlernen und erfolgreiche Ausüben von Ballsportarten sondern von Sportdisziplinen aller Art. Vorrangiger Inhalt des Trainings ist die Entwicklung der allgemeinen koordinativen Grundschulung im Bereich der Ballsportart „FAUSTBALL“.

Kurs-Nr. **He 08a**
Faustball Ballspielgruppe
ÜL Anton Georg Schierle
Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit dienstags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
(Mai bis September auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).
Dauer laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz

Kurs-Nr. **He 08b**
Faustball U10, U12
ÜL Ann-Cathrin Metzinger, Jennifer Ilg,
Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
(Mai bis September auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).
Dauer laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo Heuchlingen, Gemeindehalle oder Sportplatz

Kurs-Nr.	**He 08c**
	Faustball U14, U16 Damen
ÜL	Simon Schmid, Corinna Dolderer, Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	freitags, 18.45 Uhr – 20.15 Uhr (Mai bis September auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle oder Sportplatz
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden

Fußball - TVH Kinder- und Jugendsportgruppen für Jungs

Inhalt Sport, Spiel und Spaß mit Fuß und Köpfchen!
Alles dreht sich rund ums Leder, das ins Tor muss.
Kinder und Jugendlichen brauchen für eine gesunde Entwicklung viele Reize.
Einen wichtigen Beitrag liefert das Fußballspielen mit vorgesehenen Übungen, richtiges Aufwärmen und Dehnen vorangestellt. In Bezug auf die motorische Entwicklung werden vor allem fußballerische Fähigkeiten und das Zusammenspeil in einer Mannschaft geschult. Vorrangiger Inhalt des Trainings ist die Entwicklung der Schulungsinhalte im Bereich der Ballsportart „FUSSBALL“.

.

Kurs-Nr. **He 09b1**
Fußball Superbambini
ÜL Dr. Thilo Schurr, Matthias von Rüden, Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit mittwochs, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr (im Sommer auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).
Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz

Kurs-Nr. **He 09b2**
Fußball Bambini
ÜL Dr. Thilo Schurr, Matthias von Rüden, Trainer, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit mittwochs, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr (im Sommer auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt)
Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz

Kurs-Nr.	**He 09f**
	Fußball F-Junioren
ÜL	Thomas Seibert, Marcel Demurtas Trainer, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr Gemeindehalle (im Sommer auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt)

Kurs-Nr.	**He 09e**
	Fußball E-Junioren
ÜL	Daniel Schmid, Simone, Danny Dridi, Nick Erger, Trainer, TV Heuchlingen, FC Mögglingen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr (im Sommer auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt)
Wo	Gemeindehalle oder Sportplatz

Dauer	laufende Vereinsangebote
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden

Volleyball - Jugend und Aktive

Inhalt	Die Volleyballabteilung des TV Heuchlingen war in den letzten Jahren sehr erfolgreich. Bei den Ligaspielen sowie bei der Nachwuchsförderung. In den Mannschaftstrainings der unterschiedlichen Altersgruppen werden die Anforderungen des Volleyballsports durch gezielte Trainingsinhalte gefördert. Weiter Freizeitaktivitäten sind im Jahresplan enthalten. Bei Interesse einfach zu den jeweiligen Übungszeiten vorbeischauen und direkt vor Ort anmelden.
Kurs-Nr.	**He 10a - Jugend weiblich U15 & U20**
ÜL	Dorothee Knopf und Sabrina Müllener, Volleyballtrainerinnen, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	montags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr in Böbingen U20 mittwochs, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr in Heuchlingen U15
Wo	Gemeindehalle
Kurs-Nr.	**He 10b/c -Damen 1, Bezirksliga Ost**
ÜL	Anette Heinrich Volleyballtrainerin, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	montags, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr, mittwochs, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	in der Übungsstunde

Faustball

Inhalt	Heuchlingen ist seit Jahrzenten eine Faustball Hochburg im Turngau und im Bereich des Schwäbischen Turnerbundes. Die Herrenmannschaften spielen in höheren Ligen wie Landesliga, Schwabenliga und 2. Bundeliga. Landesweit bekannt ist auch das jährliche „Faustball Vatertagsturnier“. Ein Aushängeschild ist auch die erfolgreiche U16 weiblich die sich bis zu den süddeutschen Meisterschaften qualifizieren konnte. Daher ist eine Frauenmannschaft wieder in Planung für die Zukunft. Wer Interesse an dieser zwar seltenen aber sehr attraktiven athletischen Ballsportart hat, darf gerne zu den Trainingsstunden kommen und mal reinschnuppern. Wir freuen uns
Kurs-Nr.	**He 11 - Faustball Frauen Aktive**
ÜL	Elmar Ilg, Trainer, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr (Mai bis September, Uhrzeiten werden mitgeteilt)
Wo	Heuchlingen Sportplatz
Kurs-Nr.	**He 12 - Faustball Männer Aktive**
ÜL	Alexander Betz, Tainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr, Heuchlingen Gemeindehalle, mittwochs, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr, Bartholomä STB-Halle, freitags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr, Heuchlingen Gemeindehalle oder STB Halle Bartholomä, (Mai bis September auf dem Sportplatz)
Dauer	laufendes Mannschaftsangebot, außer in den Schulferien
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	in der Übungsstunde

Frauenfitness Gruppe

Inhalt	Das wöchentliche Fitnessangebot für Frauen ist ausgerichtet auf allgemeine Kräftigung und Ausdauer. Figurstunden wie Bauch-Beine-Po, Rückenübungen zur Straffung der Muskulatur und Verbesserung der Haltung sowie Mobilisations- und Entspannungsstunden tragen zu einem positiven Körpergefühl bei. Die verschiedenen Workouts mit Musik machen allen Spaß, ob Geübten oder Neueinsteigern.
Kurs-Nr.	**He 13**
ÜL	Gudrun Schmid, Anni Ilg, Übungsleiterinnen, Doris Wanner, DOSB Übungsleiterin B Prävention, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, TV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden

Karate

Inhalt	Karate ist … Selbstverteidigung, Bewegung, Gesundheit, Fitness, Konzentration, Koordination, … und vor allem Spaß! Wir, die Karatekas des Dojo Fujiwara, trainieren traditionelles Shotokan Karate-Do gepaart mit Elementen aus der Selbstverteidigung. Das Training basiert auf den drei Säulen Kihon (Grundschule), Kata (Form) und Kumite (Kampf) und legt neben den sportlichen Schwerpunkten auch Wert auf Respekt, Disziplin, Höflichkeit und Etikette. Dadurch werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Neben der eigentlichen Technik werden Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer sowie mentale Fähigkeiten, Koordination und Selbstbewusstsein gefördert. … Karate – der Sport für jedes Alter!
Kurs-Nr.	**He 14**
ÜL	Roland Thürmer, 4. Dan Shotokan Karate-Do (WSKF) - Weltmeister 2020 (Tokio) im Team -
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 19.45 Uhr bis 21.15 Uhr
Dauer	Dauerangebot, neue Kurse auf Anfrage
Wo	TV-Halle Heuchlingen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei, Nichtmitglieder dürfen 3-mal “schnuppern”, danach ist eine Vereins-Mitgliedschaft notwendig
Anmeldung	Roland Thürmer Telefon 0175 4392464

Männersport

Inhalt	Menschen, die ihren Körper in der zweiten Lebenshälfte nicht ausreichend trainieren, verspielen sehr viel Lebensqualität. Dieser Tatsache wirkt die Männersport Gruppe des TV Heuchlingen entgegen, mit dem Ziel, die körperliche Fitness so lange wie möglich zu erhalten. Die zwei abwechslungsreichen Sportstunden setzen sich aus vielen Gymnastikformen zur Kräftigung des Rückens und zur Stärkung des gesamten Bewegungsapparates zusammen. Dazu gehören neben konditionellen Übungen, gedächtnisfördernde Spiele sowie auch neue Bewegungsprogramme wie die Fünf Esslinger.
Kurs-Nr.	**He 15**
ÜL	Gerhard Waidmann, Übungsleiter TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	freitags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	TV Halle Heuchlingen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei, Nichtmitglieder: dürfen 3 mal „schnuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden

Seniorensport – für „Frauen 60 plus“

Inhalt:	Der Seniorensport ist im Alter ein wichtiger Baustein um die Muskulatur zu stärken. Und zu stabilisieren. Mit Gymnastikübungen werden unter Einbeziehung verschiedenere Kleingräte sämtliche Muskelgruppen gestärkt. Koordination und Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung, sowie spielerische Form mit Gedächtnistraining werden ebenso mit eingebaut. Einmal die Woche aktiv zu sein, wobei auch die Geselligkeit in ungezwungener Atmosphäre auch nach den Übungsstunden nicht zu kurz kommt. Das Angebot richtet sich speziell an Frauen die Lust an gymnastischen, altersgerechten Übungen haben. Machen Sie mit und treffen Sie viele Gleichgesinnte.
Kurs-Nr.	**He 16**
ÜL	Marlene Häberle, Lisbeth Müllener, Übungsleiterinnen TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr einmal im Monat in der TV Halle mit anschließendem gemütlichen Beisammensein im Vereinsheim
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle / TV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt in der Übungsstunde

Fintess-Cocktail

Inhalt	Bewegung zur Musik, die Spaß macht und gut tut. FitnessCocktail – der Name ist Programm Durch unseren Mix von Ausdauer, Koordination und Kraftausdauer sind unsere Stunden mal fetzig, mal sanft. Verschiedene Kleingeräte wie Tubes, Pads, Steps, Therabänder, Hanteln, u.a. machen unsere Stunden abwechslungsreich und effektiv. Ein Streching rundet die Stunde ab. Alle, die sich gerne zur Musik bewegen, sind herzlich willkommen.
Kurs-Nr.	**He 17**
ÜL	Beate Rathgeber-Munz, Trainer C Aerobic, LaGYM Instructor „dance feeling", DOSB Übungsleiterin B Prävention, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	freitags, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot (außer in den Ferien)
Wo	TV Halle Heuchlingen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: 3 mal "schnuppern" erlaubt
Anmeldung	bei Beate Rathgeber-Munz E-Mail: b.rathgeber@gmx.de

Yoga

Inhalt	Mit Yoga bleiben Sie in Form, denn Yoga hält körperlich fit, regt ihr Hormonsystem an und Sie tun Geist und Seele etwas Gutes. Yoga ist für jeden geeignet, egal wie die körperlichen Voraussetzungen sind. Yoga ist für jedes Alter gut!
Kurs-Nr.	**He 18**
ÜL	Nina Krach, Yogalehrerin, Übungsleiterin TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	Termin auf Anfrage
Beginn	Ausschreibung erfolgt über das örtliche Gemeindeblatt und auf der Homepage des TV Heuchlingen, Bereich Gesundheitssport www.turnverein-heuchlingen.de
Dauer	8 Übungsstunden a 60 min
Wo	TV Halle Heuchlingen
Gebühr	Vereinsmitglieder: 28,– € Nichtmitglieder: 54,– €
Teilnehmer	max. 14 Personen
Anmeldung	Vera Stitz Telefon 0175 8933 047 oder per Mail Kurse@tv-heuchlingen.de

Gym Welt - ein Ganzkörper - Trainingsprogramm

Inhalt

Fitness und Gesundheitssport im Verein. Auspowern, fit halten und gesund bleiben. In der Gemeinschaft trainiert, von Gleichgesinnten motiviert. Unter diesem Motto treffen wir uns donnerstags zum Sportangebot. Positiver Nebeneffekt: Man führt einen aktiveren und gesünderen Lebensstil. Die Bandbreite des Angebots reicht von Pilates, Yoga, Aerobic, funktionales Training bis hin zur Entspannung.
Werde aktiv, bewege deinen Körper, aktiviere Muskeln und halte Dich fit.
Wir freuen uns, wenn Du unsere Gruppe bereicherst.
Je nach Saison, gehen wir auf die saisonalen Sportarten ein: Fahrrad fahren, Skigymnastik, Sturzprävention usw.

GYMWELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Kurs-Nr.	**He 19**
ÜL	Birgit Mach DOSB Übungsleiterin B Prävention, Janine Mach, DOSB Übungsleiterin C, Innovationspreisträger STB Gym-Welt „Functional Fitness“, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 18.45 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn	bitte Gemeindeblatt und TVH Homepage beachten. www.turnverein-heuchlingen.de
Dauer	laufendes Vereinsangebot, saisonal abgestimmt
Wo	Gemeindehalle Heuchlingen, großer Hallenteil
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei, Nichtmitglieder: dürfen 3 mal schnuppern, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Direkt bei den Übungsstunden oder bei Birgit Mach, Tel.: 07174/6040, E-Mail: Kurse@tv-heuchlingen.de

World Jumping

für Erwachsene

Kurs-Nr.	**He 20a**
ÜL	Vera Stitz, Basic World Jumping Instructor
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr weitere Termine in Planung
Beginn	Für Kurse in 2023 erfolgt seperate Ausschreibung
Dauer	8 Einheiten
Gebühr	Vereinsmitglieder: 40,– € Nichtmitglieder: 70,– €

Kurs-Nr.	**He 20b**
ÜL	Karin Bauer, Basic World Jumping Instructor
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Beginn	Für Kurse in 2023 erfolgt seperate Ausschreibung
Dauer	wird noch veröffentlicht
Gebühr	Vereinsmitglieder: wird noch veröffentlicht Nichtmitglieder: wird noch veröffentlicht

für Kids

Kurs-Nr.	**He 21**
ÜL	Karin Bauer, Basic World Jumping Kids Instructor
Tag, Uhrzeit	montags, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Beginn	Für Kurse in 2023 erfolgt eine separate Ausschreibung
Dauer	wird noch veröffentlicht
Gebühr	Vereinsmitglieder: wird noch veröffentlicht Nichtmitglieder: wird noch veröffentlicht

Wo	Gemeindehalle Heuchlingen, kleiner Hallenteil
Teilnehmer	max. 15
Anmeldung	bei Vera Stitz, Tel. 01758933047 E-Mail: v.stitz@googlemail.com

Bewegen statt schonen

Inhalt	Ein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsprogramm, das sich an alle richtet, die durch körperliche Aktivität ihre Fitness steigern und ihren Rücken stärken möchten. „Bewegen statt schonen“ ist eine Mischung aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – die Stabilisierung der Bewegung! Eine Entspannung rundet die Stunde ab.
Kurs-Nr.	**He 22**
ÜL	Beate Ratgeber-Munz DTB-Rückentrainerin & DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Beginn	Mittwoch 10. Januar 2024
Dauer	10 Übungseinheiten
Wo	TV Halle Heuchlingen
Gebühr	Vereinsmitglieder: 35,– € Nichtmitglieder: 67,– €
Teilnehmer	max. 14
Anmeldung	bei Vera Stitz, Tel. 0175 8933047 oder bei Beate, Tel. 0175 8078117

WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm mit Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Sprints und Variationen aus Power-sports, jumpt man bei guter Laune und fetziger Partymusik.

Ein abwechslungsreiches Programm für Bauch, Beine, Po und Rücken wartet auf euch. 20 Minuten WORLD JUMPING® ist so effektiv wie 60 Minuten Joggen. In 60 Minuten WORLD JUMPING® verbrennt man 1.000 bis 1.400 Kalorien und es werden mehr als 400 Muskeln trainiert. Ausdauer, Kraft, Figur, Beweglichkeit und Balance gepaart mit sensationeller Fettverbrennung macht das Jumping attraktiv und medizinisch wertvoll.

Vorteile des WORLD JUMPING:
–› Hervorragende Trainingseffekte auf Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens
–› Sehr effektive Herz- und Kreislaufstabilisierung
–› Verbesserung des BMI
–› Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
–› Signifikante Besserung bei Rückenbeschwerden
–› Besserung bei Sprunggelenks – und Knieproblemen
–› Bestens geeignet für Lipödem-Betroffene (hervorragendes Drainage-Effekt)
–› Bestens geeignet bei Lymphödemen (Verbesserung der Venentätigkeit)
–› Bestens geeignet bei Gleichgewichtstörungen

Neu: 15 Jumper verfügbar
Der WORLD JUMPING KURS beim TVH :
Kursleiter: Vera Stitz (Basic Instructor WORLD JUMPING)

Ski- und Snowboardprogramm des TV Heuchlingen

Programm 2023/2024
15.12.2023 - 17.12.2023
Saisonopening Kappl

29.12.2023
Skigimigiparty TV-Halle

03.01.2024
Tagesausfahrt Ofterschwang mit Skikurs

02.02.2024 - 04.02.2024
Familienausfahrt Biberwier mit Skikurs

24.02.2024
Apresski-Ausfahrt

08.03.2024
Lady`s Sektausfahrt

Das umfangreiche Jahressportprogramm des TV Heuchlingen

ist stets aktuell im Internet unter

www.tv-heuchlingen.de

Ski- und Snowboardprogramm

Das Wintersportprogramm 2023/2024
der Skiabteilung des TV Heuchlingen
mit aktuellen Informationen wird auf der
Homepage veröffentlicht

www.skiabteilung-heuchlingen.de

Daheim ist's doch am schönsten.

Alle Partner finden Sie unter
ksk-ostalb.de/vorteile

Regional einkaufen.

Sicher und bequem mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) bezahlen.

Geld zurück erhalten.

Kreissparkasse
Ostalb

BARMER

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!