

Erstes
Semester 2025



Turnverein Uhingen
1889 e.V.

Gemeinsam
aktiv!

Aktuelle Kurse

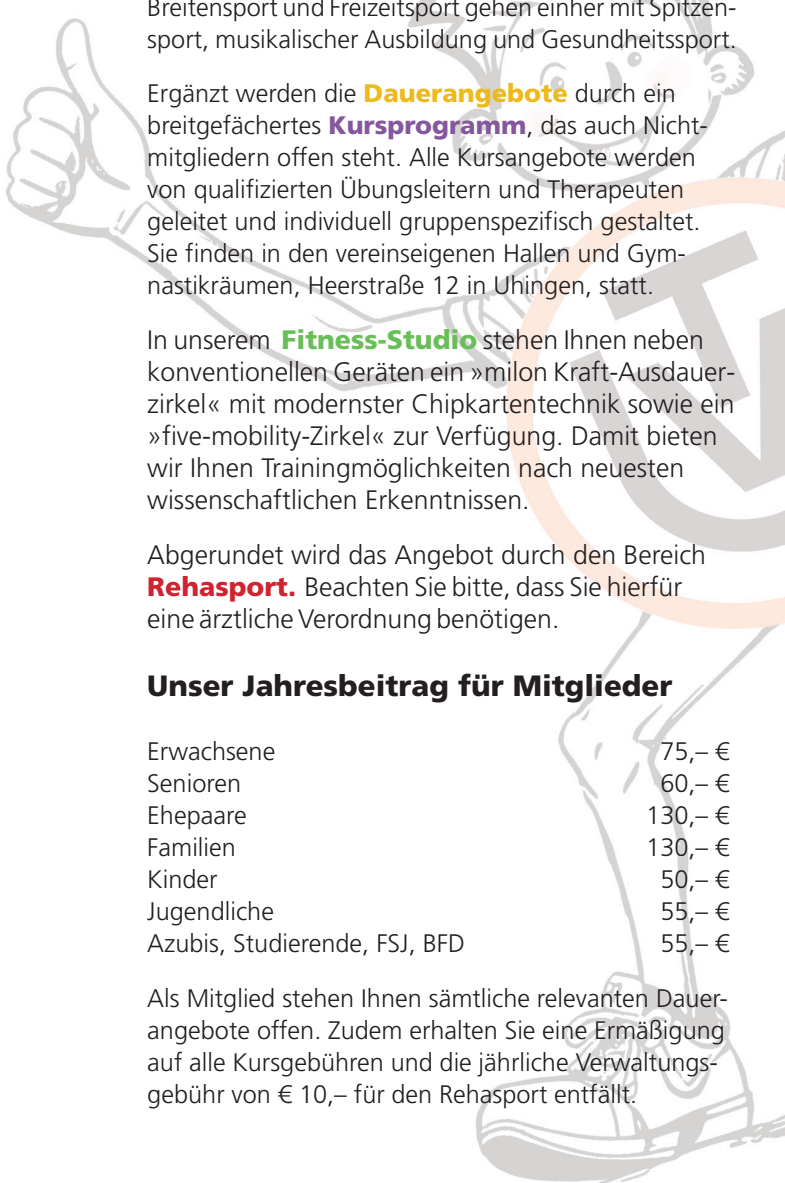
Rehasport

Fitness-Studio

Dauerangebote

Geschäftsstelle TVU
Heerstraße 12
73066 Uhingen
Öffnungszeiten:
Mo 17.30–19.30 Uhr
Do 17.30–19.30 Uhr
Tel. (07161) 504 97 99
geschaeftsstelle@tv-uhingen.de
www.tv-uhingen.de
www.facebook.com/TVUhingen





Der Turnverein Uhingen ist für viele Bürger aus Uhingen und benachbarten Orten zum sportlichen und gesellschaftlichen Mittelpunkt geworden. Durch sein vielseitiges Angebot versteht sich der TVU als ein Verein für Jedermann. So beleben die »wuseligen« Knirpse die Übungsstunden ebenso wie die Generation der Älteren. Breitensport und Freizeitsport gehen einher mit Spitzensport, musikalischer Ausbildung und Gesundheitssport.

Ergänzt werden die **Dauerangebote** durch ein breitgefächertes **Kursprogramm**, das auch Nichtmitgliedern offen steht. Alle Kursangebote werden von qualifizierten Übungsleitern und Therapeuten geleitet und individuell gruppenspezifisch gestaltet. Sie finden in den vereinseigenen Hallen und Gymnastikräumen, Heerstraße 12 in Uhingen, statt.

In unserem **Fitness-Studio** stehen Ihnen neben konventionellen Geräten ein »milon Kraft-Ausdauerzirkel« mit modernster Chipkartentechnik sowie ein »five-mobility-Zirkel« zur Verfügung. Damit bieten wir Ihnen Trainingmöglichkeiten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Abgerundet wird das Angebot durch den Bereich **Rehasport**. Beachten Sie bitte, dass Sie hierfür eine ärztliche Verordnung benötigen.

Unser Jahresbeitrag für Mitglieder

Erwachsene	75,- €
Senioren	60,- €
Ehepaare	130,- €
Familien	130,- €
Kinder	50,- €
Jugendliche	55,- €
Azubis, Studierende, FSJ, BFD	55,- €

Als Mitglied stehen Ihnen sämtliche relevanten Dauerangebote offen. Zudem erhalten Sie eine Ermäßigung auf alle Kursgebühren und die jährliche Verwaltungsgebühr von € 10,- für den Rehasport entfällt.

Aktuelle Kurse

Unsere Kursleiter/innen

Svenja Jester

DTB Kursleiterin BiB, Physiotherapeutin

Karina Korb

Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

Madlene Mark

Übungsleiterin Yogilates

Sabine Meister

Trainerin »C« Fitness-Aerobic; Übungsleiterin »B« Sport in der Prävention; LaGYM-Instructorin; STB-Kursleiterin Step Aerobic; DTB-Kursleiterin Body Core and Stretch; Diplom Antara®-Stretching Instructorin; Bewegungsexpertin im Alterungsprozess – Antara® Age

Silvia Schweizer

Physiotherapeutin

Eva-Maria Strasser

Lehrerin Chi Gong

Suna Ünsal

Kursleiterin Yoga

Patrick Walther

Kletterbetreuer Sportklettern (DAV)

Rolf Widmaier

Übungsleiter »B« Prävention,

Übungsleiter Rehabilitation Innere Medizin (Herzsport)

Susanne Widmaier

Übungsleiterin »C« Yoga, Gesundheit, Entspannung;

Übungsleiterin »P« Prävention, Rückenschullehrerin,

Osteoporose-Kursleiterin

Manuela Zoller

Übungsleiterin Thai Bo 1 und 2;

Übungsleiterin Tairobic

Aktuelle Kurse

RückenFit – Wirbelsäulengymnastik

Das Ziel dieser Kurse besteht darin, rückergerichtetes Verhalten im Alltag zu erlernen. Bestandteile sind hierbei Dehnung, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung. Zielgerichtete Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit und ohne Hilfsmittel wie Theraband, Pezzi-Ball und anderen stehen im Vordergrund.

Nr. 340 Kursbeginn: 28.01.2025
Dienstag 8.45–9.45 Uhr, 18 Einheiten
Kursgebühr: 90 € (60 € für Mitglieder)
Leitung: Rolf und Susanne Widmaier

Nr. 341 Kursbeginn: 28.01.2025
Dienstag 20.15–21.15 Uhr, 18 Einheiten
Kursgebühr: 90 € (60 € für Mitglieder)
Leitung: Karina Korb

Nr. 342 Kursbeginn: 24.01.2025
Freitag 8.30–9.30 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Silvia Schweizer

Nr. 343 Kursbeginn: 24.01.2025
Freitag 9.45–10.45 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Silvia Schweizer



Aktuelle Kurse

Hatha Yoga

Mehr Energie, Ausgeglichenheit und Freude im Alltag. Kräftigende Asanas und sanfte Dehnübungen verbessern die Körperhaltung und lösen Blockaden. Aktivität und Entspannung wechseln sich ab, um die Körperenergien zum Fließen zu bringen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke mit.

Nr. 344 Kursbeginn: 20.01.2025

Montag 18.45–19.45 Uhr, 12 Einheiten

Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)

Leitung: Suna Ünsal

Yoga auf dem Stuhl

Im Alter ist ein Ausgleich wichtig, da Verspannungen und Schmerzen zunehmen. Yoga im Sitzen fördert die Beweglichkeit und eignet sich für Einsteiger, Senioren und Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Die Übungen sind langsamer und schonender, mit einem Stuhl als zentraler Stütze bei Gleichgewichtsstörungen.

Nr. 345 Kursbeginn: 23.01.2025

Donnerstag 9.00–10.00 Uhr, 12 Einheiten

Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)

Leitung: Suna Ünsal

Fitness am Morgen

Kraft, Stabilität, Dynamik und Beweglichkeit trainieren wir aus der anatomisch-funktionellen Körperhaltung heraus. Mit abwechslungsreicher Musik und unterschiedlichen Kleingeräten durchstarten in den Tag. Unterrichtet wird nach dem Antara®- Konzept.

Nr. 346 Kursbeginn: 22.01.2025

Mittwoch 8.15–9.15 Uhr, 12 Einheiten

Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)

Leitung: Sabine Meister

Aktuelle Kurse

Body Toning

Wir trainieren unsere Koordination und unser Gleichgewicht für die Grundstabilität des Körpers. Dadurch nehmen wir positiven Einfluss auf unsere Körperhaltung, um bei abwechslungsreicher Musik in dynamischen, kontrollierten, kraftvollen und kreativen Bewegungen den maximalen Trainingseffekt zu bekommen. Unterrichtet wird nach dem Antara®-Konzept.

Nr. 347 Kursbeginn: 23.01.2025
Donnerstag 20.30–21.30 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Sabine Meister

Tairobic

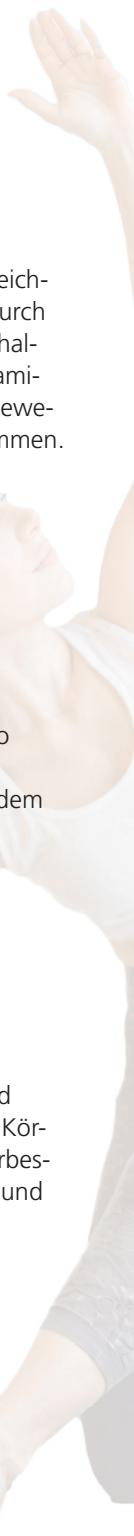
Tairobic ist eine Mischung zwischen Aerobic, Tibo (Kampfsportelemente) und Functional Training. Kombiniert mit Powermusik und schweißtreibendem Ganzkörperworkout, mit hohem Spaßfaktor.

Nr. 348 Kursbeginn: 22.01.2025
Mittwoch 20.15–21.15 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Manuela Zoller

Yogilates

Der perfekte Mix aus Kraft, Atmung, Balance und Dehnen – für einen schönen Körper. Fördert das Körpergefühl, stärkt die Konzentrationsfähigkeit, verbessert Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Körperhaltung und unterstützt den Stressabbau.

Nr. 349 Kursbeginn: 20.01.2025
Montag 20.00–21.00 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Madlene Mark



Aktuelle Kurse

Step Aerobic

Energiegeladenes Herz-Kreislauf-Training. Verschiedene Schritt-Kombinationen zu motivierender Musik beanspruchen die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur und trainieren sowohl Kondition als auch Koordination. Lass dich mitreißen und fühle den Spaß – ready to Step? Vorkenntnisse erwünscht.

Nr. 350 Kursbeginn: 21.01.2025
Dienstag 19.15–20.15 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Sabine Meister

Chi Gong

Chi Gong wirkt durch Energiegewinnung mittels optimierter Atemvorgänge, die sich aus einer entspannten, selbsttragenden Haltung und Bewegungsweise ergeben. Der Kursinhalt basiert auf den Prinzipien des Chen Stils und der Lehre von Meister Xie Hai Yuan.

Nr. 351 Kursbeginn: 23.01.2025
Donnerstag 18.00–19.00 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Ansprechpartner und Leitung: Eva-Maria Strasser
Tel.: (0160) 8596613, taichi-strasser@gmx.de

BiB – Babys in Bewegung

Bewegung mit allen Sinnen für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr, fördert die individuelle Entwicklung in warmem und freundlichem Kursraum, wo Babys neue Erfahrungen sammeln, Reize auf allen Sinnesebenen verarbeiten und erste Kontakte knüpfen.

Nr. 352 Kursbeginn: 16.01.2025
Für Babys ab 6 Monate bei Kursbeginn
Donnerstag 9.00–10.00 Uhr, 10 Einheiten
Kursgebühr: 50 € (35 € für Mitglieder)
Leitung: Svenja Jester

Aktuelle Kurse

Nr. 353 Kursbeginn: 16.01.2025

Für Babys ab 9 Monate bei Kursbeginn

Donnerstag, 10.15–11.15 Uhr, 10 Einheiten

Kursgebühr: 50 € (35 € für Mitglieder)

Leitung: Svenja Jester

Klettern – Toprope-Schein

Der Kurs richtet sich an Kletterneulinge ab 14 Jahren und vermittelt die Grundlagen des Sportkletterns. Teilnehmende werden zum eigenverantwortlichen Klettern und Sichern im Toprope-Modus qualifiziert. Der DAV-Kletterschein »Indoor Toprope« wird von erfahrenen Betreuern abgenommen und bezieht sich auf die Sicherungskompetenzen. Lerninhalte sind Kletterausrüstung, Anseilknoten, Partnercheck, Kommunikation und Klettern im Toprope.

Auf Anfrage

Samstag + Sonntag 13.00–17.00 Uhr, 2 Einheiten

Kursgebühr: 110 € (70 € für Mitglieder)

Leitung: Patrick Walther

Klettern – Eltern sichern Kinder

Der Kurs lehrt Eltern das Anseilen und Sichern ihrer Kinder mit Seilsicherung von oben an der Kletterwand.

Auf Anfrage

Samstag + Sonntag 13.00–16.00 Uhr, 2 Einheiten

Kursgebühr: 70 € (nur für Mitglieder)

Leitung: Patrick Walther

Rehasport

Unsere Leiter/innen Rehasport

Karina Korb

Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

Yvonne Lopin

Übungsleiterin Rehabilitation Sport in der Krebsnachsorge

Pamela Schnattinger

Physiotherapeutin

Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie und

Innere Medizin (Herzsport)

Rolf Widmaier

Übungsleiter Rehabilitation Innere Medizin (Herzsport)

Alle Rehasportangebote werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern geleitet. Die Kosten (außer der Verwaltungsgebühr) übernehmen die Krankenkassen. Die Teilnahme ist nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt hierauf an und besprechen mit Ihm, in welchem Umfang eine Teilnahme für Sie sinnvoll erscheint.

Herzsport

Herz- und Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Herzrhythmus-Störungen machen ein gezieltes Ausdauertraining bei individueller Pulsvorgabe notwendig.

Das Training führt zu einer erhöhten körperlichen Leistungsfähigkeit und einer erhöhten Belastbarkeit im Alltag. Dieses Angebot läuft ganzjährig und wird von Uhinger Ärzten medizinisch betreut.

Donnerstag 18.15–19.15 Uhr, Übungsgruppe

Donnerstag 19.15–20.15 Uhr, Trainingsgruppe

Leitung: Rolf Widmaier, Pamela Schnattinger

Rehasport

Krebssport

Von Sport bzw. körperlicher Aktivität während und nach einer Krebserkrankung profitieren laut Experten Krebspatienten in nahezu jeder Krankheitssituation. Das Risiko für viele mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen wird deutlich verringert und wer sich bewegt bleibt meist leistungsfähiger und fühlt sich seltener erschöpft. Aber auch Halt und soziale Kontakte in dieser schwierigen Lebenssituation findet man in einer Bewegungsgruppe sowie die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches rund um die Erkrankung. Ob und in welchem Umfang Sport während oder nach der Therapie geeignet ist, sollte dabei vom Patienten natürlich immer auch mit dem Arzt besprochen werden.

Freitag 15.15–16.15 Uhr

Freitag 16.30–17.30 Uhr

Leitung: Yvonne Lopin

Orthopädie

Mit diesem Reha-Angebot richten wir uns an alle mit orthopädischen Beschwerden, etwa Rückenschmerzen, Schmerzen im Schulter und Nackenbereich, Haltungsschäden, Erkrankungen oder Schädigungen der Gelenke, Gelenkersatz etc. Als Rehamaßnahme ist die regelmäßige Bewegung unter fachlich qualifizierter Anleitung in vielen Fällen die beste Therapie und wird vom Arzt gezielt verordnet. Ziel hierbei ist es, vorhandene Beschwerden zu lindern und neuen Beschwerden vorzubeugen. Teil des Orthopädieangebots ist, die Koordination, Kraft und Ausdauer zu verbessern und die Betroffenen bei der Selbsthilfe zu unterstützen.

Dienstag 10.00–11.00 Uhr

Dienstag 19.05–20.05 Uhr

Donnerstag 9.00–10.00 Uhr

Fitness-Studio

Eine inzwischen fest etablierte und gerne besuchte Einrichtung ist unser Fitness-Studio. Als Turnverein wollen wir uns bewusst mit diesem Angebot von einer gewöhnlichen »Muckibude« abgrenzen und bieten neben einigen »klassischen« Geräten zwei Zirkel an, an denen man nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gesundheitsorientiert und effektiv trainieren kann. Zudem stehen qualifizierte Ansprechpartner jederzeit zur Verfügung.

So verfügt unser Fitness-Studio über einen »**milon Kraft-Ausdauerzirkel**« mit modernster Chipkartentechnik. Der »milonizer« vermisst auf Basis biometrischer Marker sekundenschnell den Körper jedes Trainierenden und innerhalb weniger Augenblicke sind automatisch alle Geräte optimal auf dessen Körpermaße eingestellt. Mit den integrierten Fitness-Tests und Beweglichkeitstests wird eine umfassende Analyse des aktuellen Leistungsniveaus erstellt. Alle ermittelten Daten sind vollautomatisch für eine exakte und individuelle Voreinstellung der Geräte und die persönliche Trainingsplangestaltung nutzbar.

Bei unserem »**five-mobility-Zirkel**« dreht sich hingegen alles um die Beweglichkeit, die im Unterschied zum klassischen Dehnen oder Stretching mit gleichzeitiger Kraftbelastung der Muskeln einhergeht. Dadurch erlernen die angesprochenen Muskeln neue Bewegungsmuster und werden wieder auf ihre ursprüngliche Länge gebracht. Verklebte Faszien werden durch regelmäßiges Training wieder geschmeidig gemacht.

Monatsbeitrag: 25 €
Einweisung und Chipkarte 20 €
(einmalig)

(Die Nutzung des Fitness-Studios setzt eine reguläre Mitgliedschaft im Turnverein Uhingen voraus).

Fitness-Studio TVU
Heerstraße 12
73066 Uhingen



Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.00–12.00 Uhr
17.00–21.00 Uhr
Sa+So 9.00–13.00 Uhr
Tel. (07161) 504 9888

Dauerangebote

Unsere Dauerangebote bilden den Kern des TVU und machen ihn zu einem gesellschaftlichen Angelpunkt seiner Mitglieder. Für jedes Alter und nahezu jedes Interesse gibt es das passende Angebot. Alle Infos und Ansprechpartner findet Sie auf der Internetseite des TVU (www.tv-uhingen.de).

Da einige Gruppen bereits an der Teilnehmergrenze sind, bitte sich unbedingt vorher mit dem jeweiligen Ansprechpartner in Verbindung setzen.

Kinderturnen

Das Ziel dieser Gruppen ist es vorrangig, Kinder altersgerecht an grundlegende Bewegungsabläufe heranzuführen und Grundelemente des Sports sowie generell die Freude an der Bewegung zu vermitteln.

1–2 Jahre	Pampersliga Freitag 9.15–10.00 Uhr
2–3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen Freitag 10.15–11.15 Uhr
1–3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen Freitag 15.00–16.00 Uhr
3–4 Jahre	Eltern-Kind-Turnen Samstag 9.30–10.20 Uhr
4–5 Jahre	Vorschulturnen Mittwoch 14.45–15.45 Uhr Samstag 10.30–11.30 Uhr
5–6 Jahre	Vorschulturnen Mittwoch 16.00–17.00 Uhr
1.–4. Klasse	Sport und Spiel für Schülerinnen Mittwoch 16.15–17.45 Uhr
1.–4. Klasse	Sport und Spiel für Schüler Freitag 17.00–18.00 Uhr
ab 5. Klasse	Sport und Spiel für Schüler Freitag 18.00–19.00 Uhr

Dauerangebote

Gymnastik & Freizeitsport

Wer Sport in der Gruppe ohne Wettkampf- und Leistungsdruck machen möchte, einfach Spaß und Freude an der Bewegung sucht und auch die Geselligkeit mit anderen schätzt, ist in einer dieser Abteilungen herzlich willkommen. Die Altersangaben dienen selbstverständlich nur der groben Orientierung ...

- Ab 20 Jahre Full Body Workout für Frauen
Donnerstag 20.30–21.30 Uhr
- Ab 20 Jahre Fitness Dance Workout (gemischt)
Dienstag 19.00–20.00 Uhr
- Ab 35 Jahre Frauengymnastik
Montag 20.00–21.00 Uhr
- Ab 35 Jahre Männergymnastik und Spiel
Mittwoch 18.30–20.00 Uhr
- Ab 35 Jahre Gymnastik und Fitness (gemischt)
Mittwoch 19.05–20.05 Uhr
- Ab 50 Jahre Frauengymnastik
Mittwoch 17.55–18.55 Uhr
- Ab 50 Jahre Jedermannturnen
Dienstag 19.00–21.00 Uhr
- Ab 65 Jahre Fit und aktiv ab 65 (Frauen)
Mittwoch 15.45–16.45 Uhr

Sportakrobatik

Unter dem Namen »Akrobatika« stellen sich seit dem Sommer 2024 akrobatikbegeisterte Sportlerinnen und Sportler als Team der Jury von Show-Wettkämpfen, reisen gemeinsam zu Turnfesten und begeistern bei Veranstaltungen in Nah und Fern das Publikum mit beeindruckender Akrobatik und Choreographie.

- Ab 5 Jahre Akro-Minis
Freitag 15.30–17.30 Uhr

Dauerangebote

Je Einteilung Fortgeschrittene und Leistungsgruppe
Dienstag 16.30–19.30 Uhr
Freitag 16.30–19.30 Uhr
Zusatztraining nach Absprache
Samstag 9.30–12.30 Uhr

Gerätturnen

Das Gerätturnen ist die Basis-Sportart vieler Vereine im Deutschen Turner-Bund (DTB) und hat auch beim Turnverein Uhingen lange Tradition.

Mädchen Nach Gruppeneinteilung
Montag 16.15–17.45 Uhr
Montag 17.15–18.45 Uhr
Montag 18.00–20.00 Uhr

Mädchen Mannschaften
Mittwoch 18.00–20.00 Uhr

Jungen 6–11 Jahre
Montag 18.00–20.00 Uhr
Mittwoch 17.15–19.00 Uhr
Ab 12 Jahre
Montag 19.00–21.00 Uhr
Fortgeschrittene
Freitag 19.00–21.00 Uhr

Erwachsene Montag 19.30–21.00 Uhr
Freitag 19.00–21.30 Uhr

Kampfsport

Der Turnverein Uhingen bietet Kampfsport für jedes Alter. Ob Judo, Sambo, Taekwondo oder Jiu Jitsu – schon nach kurzer Zeit wirst du deine Körperwahrnehmung, Ausdauer, Kraft, Koordination und dein Selbstbewusstsein deutlich verbessern.

5–8 Jahre Judo-Minis
Donnerstag 18.30–19.30 Uhr

8–16 Jahre Judo-Jugend
Mittwoch 18.15–20.00 Uhr

Dauerangebote

- 8–16 Jahre Taekwondo
Donnerstag 16.45–17.45 Uhr
- Ab 16 Jahre Jiu Jitsu + Sambo
Dienstag 20.30–22.00 Uhr
- Ab 16 Jahre Judo-Erwachsene
Donnerstag 20.00–21.30 Uhr

Ballsport

In unseren Hallen und auf unseren Sportplätzen bieten wir unterschiedliche Ballsportarten sowohl im Bereich des Wettkampfsports als auch des Freizeitsports an.

- Badminton Kids + Jugend, 8–13 Jahre
Donnerstag 18.00–19.15 Uhr
- Kids + Jugend, ab 14 Jahre
Freitag 18.00–20.00 Uhr
- Erwachsene
Freitag 20.15–22.00 Uhr
- Volleyball Jugend, ab 14 Jahre
Samstag 16.30–18.00 Uhr
Mittwoch 19.00–20.30 Uhr
(Mittwoch: Hieberschulturnhalle)
- Erwachsene
Mittwoch ab 20.00 Uhr
- Basketball Junge Männer, ab 18 Jahre
Montag 20.00–22.00 Uhr
- Tennis Mannschaft, Erwachsene
Montag ab 17.30 Uhr
Mittwoch ab 17.30 Uhr
- Freizeittennis, Erwachsene
Sonntag ab 10.00 Uhr
- Handball Ab 6 Jahre
Alle aktuellen Infos, Altersgruppen
und Zeiten finden Sie unter
www.ht-uhingen-holzhausen.de

Dauerangebote

Tanz

Tanzen ist beim Turnverein Uhingen nicht erst seit Fernsehformaten wie »Let's Dance« populär. Seit Jahrzehnten bieten wir unterschiedliche und aktuelle Angebote für verschiedene Altersgruppen und Vorlieben an, sowohl im Freizeitsport als auch für Auftritte und Wettbewerbe.

4–5 Jahre	Kindertanz Freitag 14.00–14.45 Uhr
Ab 6 Jahre	»Precious Little Kids« Dienstag 17.00–18.00 Uhr »Precious Kids« Dienstag 18.00–19.00 Uhr
Ab 11 Jahre	»Precious Little Teens« Sonntag 17.30–18.30 Uhr
Ab 13 Jahre	»Precious Teens« Sonntag 17.30–18.30 Uhr
Ab 18 Jahre	»Precious Dancers« Sonntag 18.45–20.30 Uhr

Musik

Auch wenn es aus dem Namen »Turnverein« nicht gleich hervorgeht, so spielt die Musik schon seit der Gründung des TVU eine wichtige Rolle im Verein. Derzeit gibt es zwei Musik treibende Abteilungen.

Instrumental	Spielmannszug Montag 19.45–21.15 Uhr
Männerchor	Sängerkameradschaft Dienstag 20.00–21.30 Uhr

Dauerangebote

Klettern

Unser Kletterwandangebot im neuen Hallenanbau rundet unsere Dauerangebote ab und hat positive Effekte auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es fördert die Konzentration, den Umgang mit Ängsten, den Aufbau von Vertrauen und die Raum-Lage-Wahrnehmung, was im sozialen Zusammenleben und der Persönlichkeitsentwicklung von großer Bedeutung ist. Aber natürlich ist Klettern ebenso für Erwachsene ein schöner Sport, bei dem nicht nur sämtliche Muskeln und die Koordination trainiert werden, sondern bei dem man auch herrlich den Kopf von Alltagsorgen frei bekommt.

Klettern für alle, die gerne sehr aktiv klettern wollen:

Kletterflöhe Freitag 16.00–17.00 Uhr
(Anfänger)

Kletteraffen Donnerstag 16.45–17.45 Uhr
(Anfänger)

Kletterhelden Donnerstag 18.00–19.00 Uhr
(Fortgeschrittene)

Felsenhüpfer Freitag 17.00–18.00 Uhr
(Anfänger)

Steilwand-Team Freitag 18.00–19.00 Uhr
(Fortgeschrittene)

Klettern für Jedermann unter Anleitung bzw.
Aufsicht eines geschulten Übungsleiters:
Sonntag 10.00–12.00 Uhr

Klettergeburtstag
Geburtstagsklettern
Lust, deinen Kindergeburtstag
mit Freunden einmal anders
zu feiern? Dann informiere
dich unter
[www.tv-uhingen.de/
klettergruppe-tvu](http://www.tv-uhingen.de/klettergruppe-tvu)

Gaststätte



Sport, Musik und Geselligkeit bilden beim Turnverein Uhingen seit jeher eine schöne Einheit. Und wo ließe sich Geselligkeit besser genießen als in der vereinseigenen Gaststätte, die in die Turnhalle integriert ist. Nicht nur Mitglieder schätzen die Möglichkeit, nach der Übungsstunde dort noch gemütlich zusammensitzen, auch für Gäste aus Nah und Fern ist sie eine kulinarische Anlaufstelle.

Liebevoll geführt wird sie von den sympatischen Pächtern Giovanna und Toni, die ihre Gäste mit leckeren italienischen Gerichten verwöhnen. Neben dem gemütlichen Gastraum ist im Sommer auch die große Gartenwirtschaft unter der Weinpergola geöffnet und lädt nach einer Radtour durchs Filstal oder einem Spaziergang rund um Uhingen zum Verweilen und sich Stärken ein.

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag

17.00 Uhr–22.30 Uhr

Samstag, Sonn- & Feiertage

17.00 Uhr–21.00 Uhr

Reservierungen & Bestellungen

unter (07161) 3 72 33

www.da-vinci-pizzeria.de



Kursanmeldung



Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs des Turnverein Uhingen e.V. an.
Die Anmeldung ist gültig nach Erhalt einer Anmeldebestätigung durch den TVU.

(Das Anmeldeformular für die Dauerangebote (Mitgliedschaft), Rehabilitationssport und das Fitness-Studio gibt es auf der Geschäftsstelle sowie unter www.tv-uhingen.de)

Angebotsstitel: _____ Nr.: _____

Name: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____ weibl. männl.

Name Kind (nur BiB): _____

Geburtsdatum: _____ weibl. männl.

Telefon: _____

E-Mail: _____

Mitglied des TVU: Ja Nein

SEPA-Lastschriftmandat

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

Bank: _____

Ich ermächtige den Turnverein Uhingen e.V. bis auf Widerruf den Kursbeitrag für den obenstehenden Kurs sowie für mögliche Anmeldungen zu weiteren Kursen des Turnverein Uhingen e.V. von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverein Uhingen e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die mit diesem Formular erhobenen Daten werden ausschließlich gem. §28 Abs. 9 BDSG erhoben, verarbeitet und genutzt. Sie dienen dem Zweck der Begründung und Verwaltung Ihrer Kursteilnahme. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt ausschließlich im Rahmen dieser Zweckbestimmung. Ergänzend gelten die Regelungen des Bundesdatenschutzgesetzes in der jeweiligen Fassung.

Übungsleiter

Hast auch **Du** Lust,

Teil unseres **Teams** zu werden?

Bock-
stark!



wir unterstützen Dich gerne

beim Einstieg als **Übungsleiter** oder auch
bei **Aus- und Weiterbildungen**

Melde Dich einfach bei

Nadine Ligendza, Tel.: 0163-1761628

E-Mail: n.ligendza@tv-uhingen.de