Erstes Semester 2027



Turnverein Uhingen 1889 e.V.

Gemeinsam aktiv!

Aktuelle Kurse

Rehasport

Fitness-Studio

Dauerangebote

neue Angebote

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

©Symbolbild

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

Daniela Betz
Erzieherin mit Zusatzqualifikation Psychomotorik

Samanta Gomes
lizenzierte Zumba® Kids- und Zumba®-Trainerin

Claudia Hoffmann
Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

Svenja Jester
DTB Kursleiterin BiB, Physiotherapeutin

Melanie Jung
Kinder-Jugend und Familiencoach, Erzieherin mit Zusatzqualifikation Psychomotorik

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® Instructorin; Antara®-Stretching Instructorin; Bewegungsexpertin im Alterungsprozess - Antara® Age

Bianca Molter
Trainerin »C« Fitness und Gesundheit

Eva-Maria Strasser
Lehrerin Chi Gong

Rolf Widmaier
Übungsleiter »B« Präventionssport, Übungsleiter Rehabilitation Innere Medizin (Herzsport)

Susanne Widmaier
Übungsleiterin »C« Yoga, Gesundheit, Entspannung; Übungsleiterin »B« Präventionssport, Rückenschullehrerin, Osteoporose-Kursleiterin

Manuela Zoller
Übungsleiterin Thai Bo und Tairobic, Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

Suna Ünsal
Kursleiterin Yoga

Patrick Walther
Kletterbetreuer Sportklettern (DAV)

Aktuelle Kurse

RückenFit – Wirbelsäulengymnastik

Das Ziel dieser Kurse besteht darin, rückengerechtes 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. 450 Kursbeginn: 12.01.2027
Dienstag 8.45–9.45 Uhr, 18 Einheiten
Kursgebühr: 90 € (60 € für Mitglieder)
Leitung: Claudia Hoffmann

Nr. 451 Kursbeginn: 12.01.2027
Dienstag 9.00–10.00 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Susanne Widmaier

Nr. 452 Kursbeginn: 12.01.2027
Dienstag 20.15–21.15 Uhr, 18 Einheiten
Kursgebühr: 90 € (60 € für Mitglieder)
Leitung: Karina Korb, Manuela Zoller

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. 453 Kursbeginn: 18.01.2027
Montag 18.45–19.45 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Suna Ünsal

Yin Yoga und Yoga Nidra



Genieße eine ruhige Yogastunde für einen guten Start in den Tag, löse Verspannungen und mobilisiere Deine Faszien und Gelenke mit ruhigen Übungen. Mit der Tiefenentspannung Yoga Nidra gelingt es, Stress abzubauen und Stress zu reduzieren.

Aktuelle Kurse

Nr. 454 Kursbeginn: 21.01.2027
Donnerstag 10.00–11.00 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. 455 Kursbeginn: 21.01.2027
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. 456 Kursbeginn: 20.01.2027
Mittwoch 8.15–9.15 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Sabine Meister

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. 457 Kursbeginn: 21.01.2027
Donnerstag, 20.30–21.30 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Sabine Meister

Aktuelle Kurse

Tairobic

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

Nr. 458 Kursbeginn: 13.01.2027
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. 459 Kursbeginn: 18.01.2027
Montag, 20.00–21.00 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Madlene Mark

PowerFit

Effektives Ganzkörper-Workout mit Musik und Spaß für jeden. Es kombiniert funktionelle, abwechslungsreiche Übungen mit intensiven Intervallen, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.

Du passt die Intensität an deine Möglichkeiten an – so wird jeder gefordert und gefördert

Nr. 460 Kursbeginn: 21.01.2027
Donnerstag, 19.00–20.15 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Bianca Molter

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.

Aktuelle Kurse

Nr. 461 Kursbeginn: 19.01.2027
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. 462 Kursbeginn: 21.01.2027
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

Zumba Kids (4–6 Jahre)



Zumba Kids verbindet mitreißende Musik, kindgerechte Tänze und Spiele. Mit Hip-Hop, Pop und lateinamerikanischen Rhythmen stehen Spaß, Gemeinschaft und Bewegung im Mittelpunkt.

Nr. 463 Kursbeginn: 19.01.2027
Dienstag, 16.45–17.45 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Samanta Gomes

Psychomotorik für Kinder (5–7 Jahre)



Psychomotorik verbindet Bewegung und Gefühle und stärkt spielerisch Motorik, Wahrnehmung, Sprache und soziale Fähigkeiten. Jedes Kind ist willkommen, wie es ist! Ohne Leistungsdruck und im eigenen Tempo fördern wir Selbstvertrauen, Gefühlsausdruck, Mut, Körpergefühl und Konzentration.

Nr. 464 Kursbeginn: 23.01.2027
Samstag, 09.30–10.30 Uhr oder
Samstag, 10.45–11.45 Uhr, 12 Einheiten
Einteilung der Gruppen erfolgt nach der Anmeldung
Kursgebühr: 100 € (70 € für Mitglieder)
Leitung: Daniela Betz, Melanie Jung

Aktuelle Kurse

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. 465 Kursbeginn: 21.01.2027
Für Babys ab 6 Monate bei Kursbeginn
Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr, 10 Einheiten
Kursgebühr: 50 € (35 € für Mitglieder)
Leitung: Svenja Jester

Nr. 466 Kursbeginn: 21.01.2027
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

Claudia Hoffmann
Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

Karina Korb
Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

Sarah Lenker-Feist
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)

Manuela Zoller
Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

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 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.

Montag 15.00–16.00 Uhr
Dienstag 10.00–11.00 Uhr
Dienstag 19.05–20.05 Uhr
Donnerstag 9.00–10.00 Uhr
Donnerstag 10.15–11.15 UhrLeitung: Karina Korb, Manuela Zoller, Sarah Lenker-Feist

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- 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 finden Sie auf der Internetseite des TVU (www.tv-uhingen.de).

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

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 Mittwoch 9.30–10.30 Uhr
2–3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen Mittwoch 10.00–11.00 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 10.00–11.00 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 19.05–20.05 Uhr
Ab 40 Jahre	Frauengymnastik Montag 20.00–21.00 Uhr
Ab 40 Jahre	Männergymnastik und Spiel Mittwoch 18.30–20.00 Uhr
Ab 40 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

Showteam	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 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
9–16 Jahre	Judo-Jugend Mittwoch 18.15–20.00 Uhr
Ab 16 Jahre	Jiu Jitsu + Sambo Dienstag 20.30–22.00 Uhr

Dauerangebote

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 17.00 Uhr–18.00 Uhr Donnerstag 18.00 Uhr–19.00 Uhr
	Kids + Jugend, ab 14 Jahre Freitag 18.00–20.00 Uhr
	Erwachsene Freitag 20.15–22.00 Uhr
Volleyball	Herren Montag 18.30–19.45 Uhr Mittwoch 21.00–22.00 Uhr Samstag 16.30–18.00 Uhr
	Damen Mittwoch 19.00–20.00 Uhr Samstag 16.30–18.00 Uhr
	Erwachsene Mixed Mittwoch 20.00–21.00 Uhr Samstag 16.30–18.00 Uhr
	Erwachsene Mixed Ü40 Mittwoch ab 20.00 Uhr
	Jugend, ab 14 Jahre Mittwoch 20.00–21.00 Uhr (Mittwoch: Hieberschulturnhalle) Samstag 16.30–18.00 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

Dauerangebote

Handball	Ab 6 Jahre Alle aktuellen Infos, Altersgruppen und Zeiten finden Sie unter www.ht-uhingen-holzhausen.de

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.

Ab 6 Jahre	»Precious Little Kids« Dienstag 17.00–18.00 Uhr »Precious Kids« Dienstag 18.00–19.00 Uhr
Ab 11 Jahre	»Precious Teens« Sonntag 17.30–18.30 Uhr
Ab 18 Jahre	»Precious Dancers« Sonntag 18.30–20.30 Uhr

Musik

Auch wenn es aus dem Namen »Turnverein« nicht sofort ersichtlich ist, spielt Musik seit der Gründung des TVU eine wichtige Rolle. Der Spielmannszug hatte zwar 2025 seinen letzten öffentlichen Auftritt, doch die Gemeinschaft wird weiterhin lebendig gepflegt.

Instrumental	Spielmannszug (Ehemaligentreffen) 1. Montag des Monats ab 20.00 Uhr
Männerchor	Sängerkameradschaft Dienstag 20.00–21.30 Uhr

Dauerangebote

Klettern

Klettern an der Kletterwand rundet unsere Dauerangebote ab und hat positive Effekte auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es fördert Konzentration, den Umgang mit Ängsten, den Aufbau von Vertrauen und die Raum-Lage-Wahrnehmung – wichtige Aspekte für das soziale Miteinander und die Persönlichkeitsentwicklung. Doch auch für Erwachsene ist Klettern ein wunderbarer Sport, bei dem nicht nur der ganze Körper und die Koordination trainiert werden, sondern auch der Kopf von Alltagssorgen frei wird.

Eichhörnchenbande (Minis)	Mittwoch 17.00–18.00 Uhr
Kletterflöhe (Anfänger)	Freitag 16.00–17.00 Uhr
Kletteraffen (Anfänger)	Donnerstag 17.00–18.00 Uhr
Gipfelstürmer (Anfänger)	Mittwoch 18.00–19.00 Uhr
Kletterhelden (Fortgeschrittene)	Donnerstag 18.00–19.00 Uhr
Steilwand-Team (Fortgeschrittene)	Freitag 18.00–19.00 Uhr
Klettertreff (Erwachsene)	Donnerstag 19.00–20.00 Uhr

Klettern für Jedermann unter Anleitung bzw. Aufsicht eines geschulten Übungsleiters:
Sonntag 10.00–12.00 Uhr
(nur in Schulzeiten)

Klettergeburtstag

Geburtstagsklettern
Lust, deinen Kindergeburtstag mit Freunden einmal anders zu feiern? Dann informiere dich unter

www.tv-uhingen.de/klettergruppe-tvu

Gaststätte

Da Vinci
PIZZERIA

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 zusammenzusitzen, auch für Gäste aus Nah und Fern ist sie eine kulinarische Anlaufstelle.

Liebevoll geführt wird sie von unserem sympathischen Pächter Vincenzo, der gemeinsam mit Team die Gäste mit leckeren italienischen Gerichten verwöhnt. Besonders beliebt: unsere große Gartenwirtschaft unter der Weinpergola, die in den Sommermonaten zum Verweilen einlädt. Ob nach einer Radtour durchs schöne Filstal, einem Spaziergang rund um Uhingen oder einfach als Treffpunkt mit Freunden – hier findet jeder ein gemütliches Plätzchen im Grünen.

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag
17.00–22.30 Uhr

Samstag
17.00–21.00 Uhr

Sonn- und Feiertag
11.00–15.00 Uhr und 17.00–21.00 Uhr

Reservierungen & Bestellungen
unter (07161) 3 72 33



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)

Angebotstitel: _____ 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.

SCHWEIZER
Grafik I Layout I Buchdesign

Übungsleiter

Hast auch **Du** Lust,
Teil unseres **Teams** zu werden?



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