Herbst 2023
Frühjahr 2024

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

Dagmar Katzer
Übungsleiterin »B« Rehasport und Prävention, Orthopädie

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

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

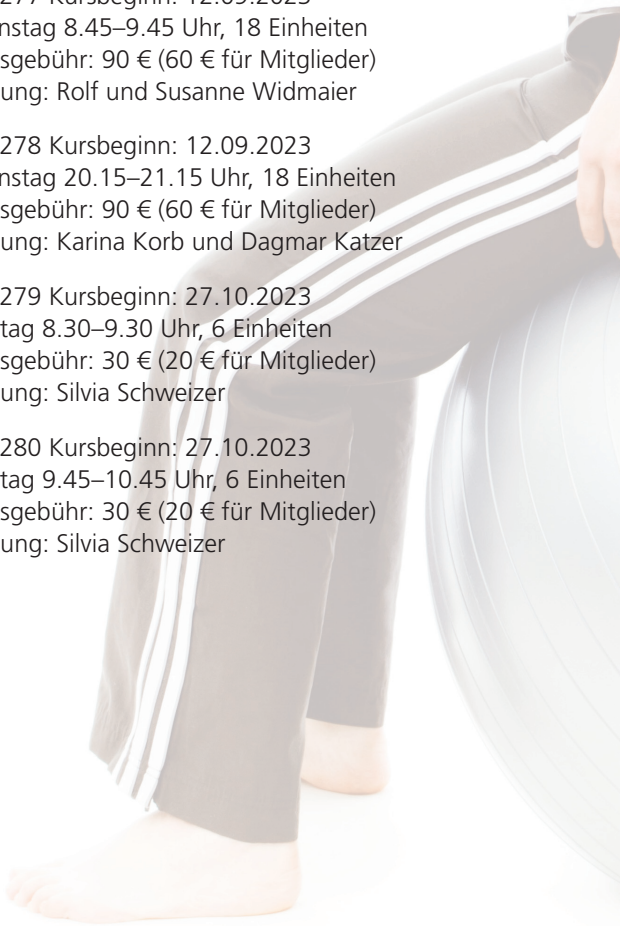
Das Ziel dieser Kurse besteht darin, rückengerechtes Verhalten im Alltag zu erlernen. Bestandteile sind hierbei Dehnung, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung. Zielgerichtete Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit und ohne Hilfsmittel wie Theraband, Pezzi-Ball und anderen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

Nr. 277 Kursbeginn: 12.09.2023
Dienstag 8.45–9.45 Uhr, 18 Einheiten
Kursgebühr: 90 € (60 € für Mitglieder)
Leitung: Rolf und Susanne Widmaier

Nr. 278 Kursbeginn: 12.09.2023
Dienstag 20.15–21.15 Uhr, 18 Einheiten
Kursgebühr: 90 € (60 € für Mitglieder)
Leitung: Karina Korb und Dagmar Katzer

Nr. 279 Kursbeginn: 27.10.2023
Freitag 8.30–9.30 Uhr, 6 Einheiten
Kursgebühr: 30 € (20 € für Mitglieder)
Leitung: Silvia Schweizer

Nr. 280 Kursbeginn: 27.10.2023
Freitag 9.45–10.45 Uhr, 6 Einheiten
Kursgebühr: 30 € (20 € für Mitglieder)
Leitung: Silvia Schweizer



Aktuelle Kurse

Hatha Yoga

Mehr Energie, Ausgeglichenheit und Freude für den Alltag. Kräftigende Asanas sowie sanfte Dehnübungen verbessern die Körperhaltung und mögliche Blockaden können sich lösen. Aktivität und Entspannung wechseln sich ab, um Körperenergien wieder zum Fließen zu bringen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Nr. 281 Kursbeginn: 18.09.2023
Montag 18.45–19.45 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Suna Ünsal

Yoga am Morgen

Wünschen Sie sich selbst und Ihrem Körper einen entspannend guten Morgen. Mit ausgewählten Asanas für Körper und Geist sowie bewusster Atmung tanken Sie Energie für den Tag. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Nr. 282 Kursbeginn: 21.09.2023
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.

Nr. 283 Kursbeginn: 20.09.2023
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.

Nr. 284 Kursbeginn: 21.09.2023
Donnerstag 20.30–21.30 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Sabine Meister

Tairobic

Tairobic verbindet klassisches Aerobic mit einer Vielzahl an Kampfsportelementen. Hierdurch wird auf abwechslungsreiche Weise die Ausdauer trainiert, findet eine Kräftigung der verschiedenen Muskeln und eine Steigerung der Ganzkörperfitness statt. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

Nr. 285 Kursbeginn: 13.09.2023
Mittwoch 20.15–21.15 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Manuela Zoller

Zumba®

Fitness, Musik und Tanz. Das ideale Workout für alle, die richtig Spaß haben wollen und sich gerne zu Musik bewegen! Heiße lateinamerikanische Rhythmen reißen uns mit und lassen uns den Alltag vergessen.

Nr. 286 Kursbeginn: 12.09.2023
Dienstag 20.30–21.30 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Manuela Zoller

Aktuelle Kurse

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. 287 Kursbeginn: 09.10.2023
Montag 20.00–21.00 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Madlene Mark

Step Aerobic

Energiegeladenes Herz-Kreislauf-Training. Die Kombinationen verschiedener Schritte zu motivierender Musik beanspruchen die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur und trainiert schwerpunktmäßig sowohl Kondition als auch die Koordinationsfähigkeit. Lass dich mitreißen und fühle den Spaß – ready to Step?

Nr. 288 Kursbeginn: 19.09.2023
Dienstag 19.15–20.15 Uhr, 12 Einheiten
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)
Leitung: Sabine Meister

Chi Gong

Chi Gong wirkt nach dem Prinzip der Energiegewinnung durch optimierte Atemvoränge, die sich aufgrund einer selbsttragenden und entspannten Körperhaltung und Bewegungsweise einstellen. Der Inhalt des Kurses richtet sich nach den Prinzipien des Chen Stils und der Lehre des Meisters Xie Hai Yuan.

Nr. 291 Kursbeginn: 21.09.2023
Donnerstag 18.00–19.00 Uhr, 6 Einheiten
Kursgebühr: 30 € (20 € für Mitglieder)
Ansprechpartner und Leitung: Eva-Maria Strasser
Tel.: (0160) 8596613, taichi-strasser@gmx.de

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. 289 Kursbeginn: 21.09.2023
Für Babys ab 6 Monate bei Kursbeginn
Donnerstag 9.00–10.00 Uhr, 10 Einheiten
Kursgebühr: 50 € (35 € für Mitglieder)
Leitung: Svenja Jester

Nr. 290 Kursbeginn: 21.09.2023
Für Babys ab 9 Monate bei Kursbeginn
Donnerstag, 10.15–11.15 Uhr, 10 Einheiten
Kursgebühr: 50 € (35 € für Mitglieder)
Leitung: Svenja Jester

Klettern – Toperope-Schein

Grundlagen des Sportkletterns für Anfänger ab 14 Jahre. Lerne eigenverantwortliches Klettern und Sichern im Toprope-Modus.

Nr. 276 Kursbeginn: 23.09.2023
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.

Dieser Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten. Aktuelle Termine finden Sie unter »www.tv-uhingen.de«
Samstag + Sonntag 13.00–16.00 Uhr, 2 Einheiten
Kursgebühr: 70 € (nur für Mitglieder)
Leitung: Patrick Walther

Rehasport

Unsere Leiter/innen Rehasport

Dagmar Katzer
Übungsleiterin Rehasport und Prävention, Orthopädie

Karina Korb
Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

Yvonne Lopin
Übungsleiterin Rehabilitation Sport in der Krebsnachsorge

Pamela Schnattinger
Physiotherapeutin
Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie und Innere Medizin (Herzsport)

Beate Wahl
Übungsleiterin Rehabilitation Innere Medizin (Herzsport)

Rolf Widmaier
Übungsleiter Rehabilitation Innere Medizin (Herzsport)

Constanze Yilmazel
Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie und 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, Constanze Yilmazel, Beate Wahl

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.

Mittwoch 17.00–18.00 Uhr (in Planung, bei Interesse bitte melden)
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.

Donnerstag 9.00–10.00 Uhr
Dienstag 10.00–11.00 Uhr
Dienstag 19.05–20.05 Uhr

Fitness-Studio

Seit Oktober 2021 kann unser Fitness-Studio im neuen Hallenanbau genutzt werden. 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. Da einige Gruppen bereits an der Teilnehmergrenze sind, bitte unbedingt sich vorher mit dem jeweiligen Ansprechpartner in Verbindung zu setzen. Alle Infos und Ansprechpartner findet Sie auf der Internetseite des TVU.

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 Freitag 14.15–15.00 Uhr
2–3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen Freitag 10.15–11.15 Uhr Freitag 15.15–16.15 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
4–7 Jahre	Ballschule für Kinder Dienstag 14.30–15.30 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 für Frauen Dienstag 19.00–20.00 Uhr
Ab 35 Jahre	Frauengymnastik Montag 20.00–21.00 Uhr
Ab 50 Jahre	Frauengymnastik Mittwoch 17.55–18.55 Uhr
Ab 35 Jahre	Männergymnastik und Spiel Mittwoch 18.30–20.00 Uhr
Ab 50 Jahre	Jedermannturnen Dienstag 19.00–21.00 Uhr
Ab 35 Jahre	Gymnastik und Fitness (gemischt) Mittwoch 19.05–20.05 Uhr
Ab 65 Jahre	Fit und aktiv ab 65 (Frauen) Mittwoch 15.45–16.45 Uhr

Sportakrobatik

Das Angebot reicht vom Breitensport bis hin zum Leistungssport mit Wettkämpfen in Nah und Fern in verschiedenen Klassen. Dem Leistungsstand entsprechend können die Akrobatinnen und Akrobaten in verschiedenen Gruppen ihr Können erweitern.

Ab 5 Jahre	Akro-Minis Freitag 16.30–18.30 Uhr

Dauerangebote

Je Einteilung	Fortgeschrittene und Leistungsgruppe Dienstag 15.30–20.00 Uhr Freitag 15.30–20.10 Uhr
	Wettkampftraining 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 18.15–20.00 Uhr
Mädchen	Mannschaften Mittwoch 18.00–20.00 Uhr
Jungen	6–11 Jahre Montag 18.00–20.00 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. Egal ob Judo, Sambo oder Jiu Jitsu – schon nach kurzer Zeit wirst du deine eigene Körperwahrnehmung, deine Ausdauer, Kraft und Koordination bis hin zu deinem Selbstbewusstsein deutlich verbessern.

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

Dauerangebote

8–16 Jahre	Judo-Jugend Mittwoch 18.15–20.00 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 bis 11 Jahre Freitag 18.00–19.00 Uhr
	Kids+Jugend ab 12 Jahre Freitag 19.00–20.00 Uhr Donnerstag 16.30 Uhr–17.45 Uhr
	Erwachsene Freitag 20.15–22.00 Uhr
Volleyball	Jugend, ab 14 Jahre Samstag 16.30–18.00 Uhr
	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 jedes Alter und jede Vorliebe an – sowohl im Freizeitsport als auch für Auftritte und Wettbewerbe.

Ab 4 Jahre	Kindertanz Dienstag 14.35–15.20 Uhr
5–6 Jahre	Kindertanz Dienstag 16.30–17.15 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
TanzTreff	Paartanz in lockerer Atmosphäre Jeden letzten Sonntag im Monat 16.00–18.00 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 Freitag 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 Alltagssorgen frei bekommt.

Klettern für alle, die gerne sehr aktiv klettern wollen:

Kletteraffen (Anfänger)	Donnerstag 16.45–17.45 Uhr
Kletterhelden (Fortgeschrittene)	Donnerstag 18.00–19.00 Uhr
Felsenhüpfer (Anfänger)	Freitag 17.00–18.00 Uhr
Steilwand-Team (Fortgeschrittene)	Freitag 18.00–19.00 Uhr

Klettern für Jedermann unter Anleitung bzw. Aufsicht eines geschulten Übungsleiters:

Sonntag 10.00–12.00 Uhr

Kletter geburtstag

Geburtstagsklettern

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

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

Liebevoll geführt wird sie von den sympatischen Pächtern Franco und Lucia Rendina, 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 Sonntag 17.00–23.00 Uhr

Kursanmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs des Turnverein Uhingen 1889 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 Geschäftstelle 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 1889 e.V. bis auf Widerruf den Kursbeitrag für den obenstehenden Kurs sowie für mögliche Anmeldungen zu weiteren Kursen des Turnverein Uhingen 1889 e.V. von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverein Uhingen 1889 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**

Dann melde Dich bei Nadine Ligendza, Tel.: 0163-1761628
E-Mail: n.ligendza@tv-uhingen.de