

Erstes  
Semester 2026



**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](mailto:geschaeftsstelle@tv-uhingen.de)  
[www.tv-uhingen.de](http://www.tv-uhingen.de)  
[www.facebook.com/TVUhingen](https://www.facebook.com/TVUhingen)





Der Turnverein Uchingen ist für viele Bürger aus Uchingen 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 Uchingen, statt.

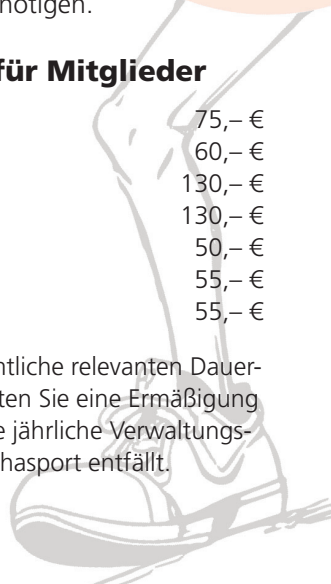
In unserem **Fitness-Studio** stehen Ihnen neben konventionellen Geräten ein »milon Kraft-Ausdauerzirkel« mit modernster Chipkartentechnik sowie ein »five-mobility-Zirkel« zur Verfügung. Damit bieten wir Ihnen Trainingmöglichkeiten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

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

Bianca Molter

Trainerin »C« Fitness und Gesundheit

Silvia Schweizer

Physiotherapeutin

Eva-Maria Strasser

Lehrerin Chi Gong

Suna Ünsal

Kursleiterin Yoga

Patrick Walther

Kletterbetreuer Sportklettern (DAV)

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 1 und 2;

Übungsleiterin Tairobic

Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie

# 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. 390 Kursbeginn: 20.01.2026  
Dienstag 8.45–9.45 Uhr, 18 Einheiten  
Kursgebühr: 90 € (60 € für Mitglieder)  
Leitung: Rolf und Susanne Widmaier

Nr. 391 Kursbeginn: 20.01.2026  
Dienstag 20.15–21.15 Uhr, 18 Einheiten  
Kursgebühr: 90 € (60 € für Mitglieder)  
Leitung: Karina Korb, Manuela Zoller

Nr. 392 Kursbeginn: 23.01.2026  
Freitag 8.30–9.30 Uhr, 12 Einheiten  
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)  
Leitung: Silvia Schweizer

Nr. 393 Kursbeginn: 23.01.2026  
Freitag 9.45–10.45 Uhr, 12 Einheiten  
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)  
Leitung: Silvia Schweizer

## **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. 394 Kursbeginn: 19.01.2026  
Montag 18.45–19.45 Uhr, 12 Einheiten  
Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)  
Leitung: Suna Ünsal

# Aktuelle Kurse

## **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. 395 Kursbeginn: 22.01.2026

Donnerstag 9.00–10.00 Uhr, 12 Einheiten

Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)

Leitung: Suna Ünsal

Nr. 396 Kursbeginn: 22.01.2026

Donnerstag 10.15–11.15 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. 397 Kursbeginn: 21.01.2026

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. 398 Kursbeginn: 22.01.2026

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 Ganzkörperworkout, mit hohem Spaßfaktor.

Nr. 399 Kursbeginn: 14.01.2026

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. 400 Kursbeginn: 19.01.2026

Montag 20.00–21.00 Uhr, 12 Einheiten

Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)

Leitung: Madlene Mark

## PowerFit

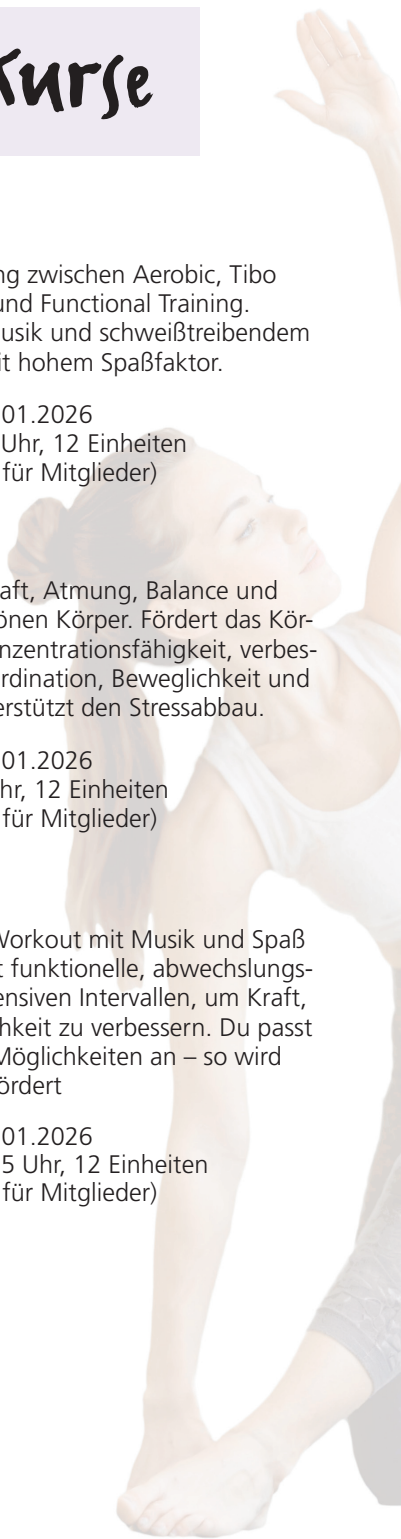
Effektives Ganzkörper Workout mit Musik und Spaß für Jeden. Es kombiniert funktionelle, abwechslungsreiche Übungen mit intensiven Intervallen, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Du passt die Intensität an deine Möglichkeiten an – so wird jeder gefordert und gefördert

Nr. 405 Kursbeginn: 22.01.2026

Donnerstag 19.00–20.15 Uhr, 12 Einheiten

Kursgebühr: 60 € (40 € für Mitglieder)

Leitung: Bianca Molter



# 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. 401 Kursbeginn: 20.01.2026  
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. 402 Kursbeginn: 29.01.2026  
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. 403 Kursbeginn: 15.01.2026  
Für Babys ab 6 Monate bei Kursbeginn  
Donnerstag 9.00–10.00 Uhr, 10 Einheiten  
Kursgebühr: 50 € (35 € für Mitglieder)  
Leitung: Svenja Jester

Nr. 404 Kursbeginn: 15.01.2026  
Für Babys ab 9 Monate bei Kursbeginn  
Donnerstag, 10.15–11.15 Uhr, 10 Einheiten  
Kursgebühr: 50 € (35 € für Mitglieder)  
Leitung: Svenja Jester



# Aktuelle Kurse

## **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**

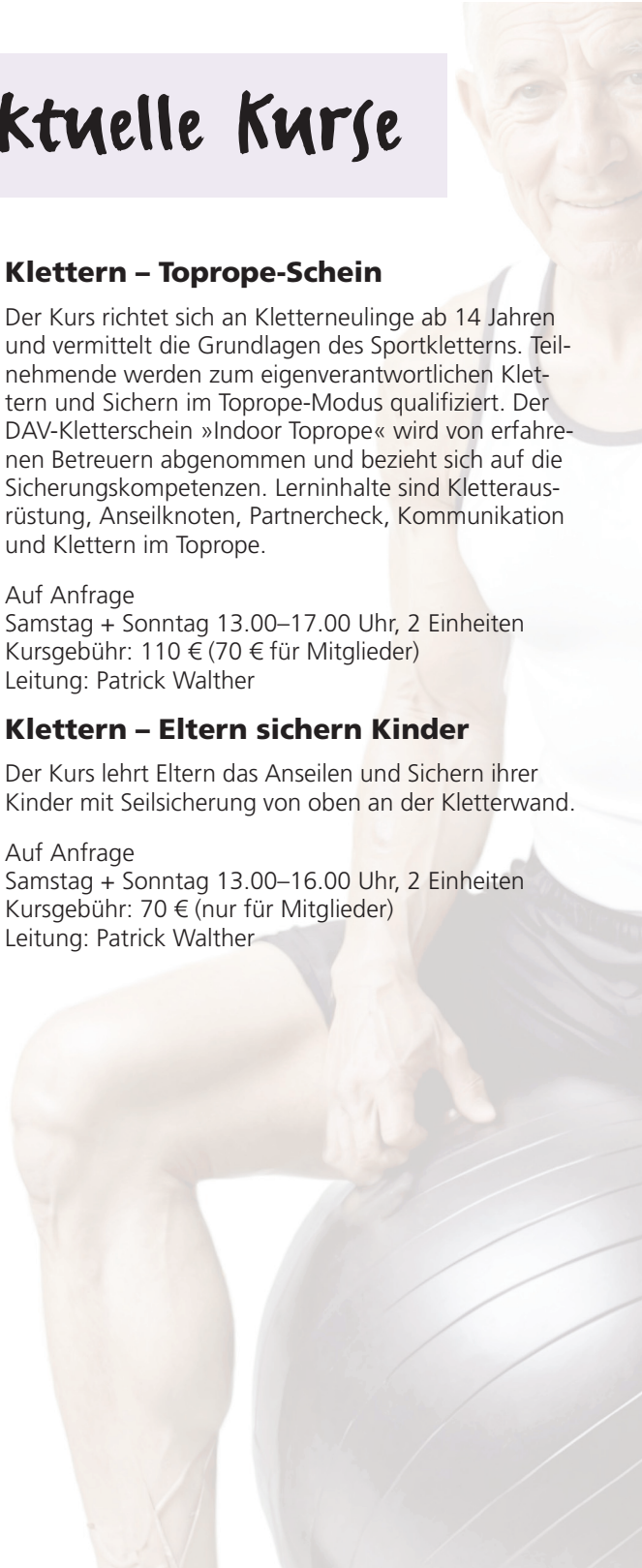
Der Kurs lehrt Eltern das Anseilen und Sichern ihrer Kinder mit Seilsicherung von oben an der Kletterwand.

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)

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 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.

Donnerstag 9.00–10.00 Uhr

Donnerstag 10.15–11.15 Uhr

Dienstag 10.00–11.00 Uhr

Dienstag 19.05–20.05 Uhr

Leitung: Karina Korb, Manuela Zoller

# 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 findet Sie auf der Internetseite des TVU ([www.tv-uhingen.de](http://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 Mittwoch 9.15–10.00 Uhr
2–3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen Mittwoch 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<br>Donnerstag 20.30–21.30 Uhr   |
| Ab 20 Jahre | Fitness Dance Workout (gemischt)<br>Dienstag 19.05–20.05 Uhr |
| Ab 35 Jahre | Frauengymnastik<br>Montag 20.00–21.00 Uhr                    |
| Ab 35 Jahre | Männnergymnastik und Spiel<br>Mittwoch 18.30–20.00 Uhr       |
| Ab 35 Jahre | Gymnastik und Fitness (gemischt)<br>Mittwoch 19.05–20.05 Uhr |
| Ab 50 Jahre | Frauengymnastik<br>Mittwoch 17.55–18.55 Uhr                  |
| Ab 50 Jahre | Jedermannturnen<br>Dienstag 19.00–21.00 Uhr                  |
| Ab 65 Jahre | Fit und aktiv ab 65 (Frauen)<br>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<br>Freitag 15.30–17.30 Uhr |
|------------|---------------------------------------|

# Dauerangebote

Showgruppe    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
9–16 Jahre	Judo-Jugend Mittwoch 18.15–20.00 Uhr

# Dauerangebote

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 17.45–19.00 Uhr  
  
Kids + Jugend, ab 14 Jahre  
Freitag 18.00–20.00 Uhr  
  
Erwachsene  
Freitag 20.15–22.00 Uhr

Basketball     Jugend ab 12 Jahre  
Montag 18.30–19.30 Uhr  
  
Junge Männer, ab 18 Jahre  
Montag 20.00–22.00 Uhr

Handball     Ab 6 Jahre  
Alle aktuellen Infos, Altersgruppen  
und Zeiten finden Sie unter  
[www.ht-uhingen-holzhausen.de](http://www.ht-uhingen-holzhausen.de)

Tennis     Mannschaft, Erwachsene  
Montag ab 17.30 Uhr  
Mittwoch ab 17.30 Uhr  
  
Freizeittennis, Erwachsene  
Sonntag ab 10.00 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



# 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.

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 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 Alltagsorgen frei wird.

Kletterflöhe                      Freitag 16.00–17.00 Uhr  
(Anfänger)

Kletteraffen                     Donnerstag 16.45–17.45 Uhr  
(Anfänger)

Gipfelstürmer                 Mittwoch 18.00–19.00 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 (nur in Schulzeiten)

**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 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](http://www.tv-uhingen.de))

Angebotsstiel: \_\_\_\_\_ 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](mailto:n.ligendza@tv-uhingen.de)