

# Freizeit-, Fitness- und Gesundheitsprogramm im Stadt-Turnverein Singen

www.sttv-singen.de



## Inhalt:

<i>Ansprechpartner und Kontaktadressen</i>	2 - 3
<i>Angebote in Bewegung, Tanz und Leistungsturnen</i>	4
<i>Spiel und Bewegung für Kinder</i>	4
<i>KiSS – Die Kindersportschule im StTV</i>	4
<i>Wettkampf-/ Leistungsturnen</i>	4
<i>Angebote in der GYMWELT - Kompakt</i>	5
<i>Willkommen in unserer GYMWELT</i>	6
<i>Fitness- und Gesundheitssport im Dauerangebot</i>	6
<i>Fitness- und Gesundheitssport im Kurssystem mit Zusatzbeitrag</i>	8
<i>Pluspunkt Gesundheit im Kurssystem mit Zusatzbeitrag</i>	10
<i>Rehabilitationssport</i>	11
<i>Senioren sport</i>	11
<i>Weitere Sportarten im Stadt-Turnverein</i>	12 - 13
<i>Herz-Sport-Gruppe</i>	14
<i>Sportstättenplan</i>	15
<i>Mitgliedschaft - Anmeldung</i>	16

## Geschäftsstelle

Friedinger Str. 11	78224 Singen/Htwl 78224 Singen/Htwl	Tel.: 07731/43113 Tel.: 07731/955031	Email: info@sttv-singen.de Web: www.sttv-singen.de Bankverbindung: Sparkasse Singen-Radolfzell IBAN: DE69 6925 0035 0003 0640 78 BIC: SOLADES1SNG
Geschäftsstellenleitung:	Claudia Schultz		
Öffnungszeiten:	Mo. Di. Do. Dienstag Donnerstag Freitag	09:30 bis 12:00 Uhr 14:00 bis 17:00 Uhr 14:30 bis 18:00 Uhr 10:30 bis 12:00 Uhr	<b>Mittwoch geschlossen</b>

## Vorstand

1. Vorsitzender:	Hans-Peter Storz	Mägdebergstr. 12	78224 Singen/Htwl	Tel.: 07731/45934
2. Vorsitzende:	Deborah Carvalho Dala			Tel.: 07731/43113
3. Vorsitzender:	Uwe Schemel			Tel.: 07731/43113

## Hauptausschuss

Vorstand:	siehe oben			
Abteilungen:	siehe Abteilungen			
Jugendleiter:	Philipp Leitenmair	Reichenastr. 44	78224 Singen/Htwl	

## Abteilungen

### Turnen, Gymnastik, Fitness- und Gesundheitssport (GYMWELT)

Abteilungsleiter/innen:	Fitness - u. Gesundheitssport: Daniela Graf Turnen + Wettkampfsport : Tim Leitenmair Eltern - Kind + Vorschulturnen: Ailine Battaglia			
Jugendleiter:	Philipp Leitenmair	Reichenastr. 44	78224 Singen	

### Fechten

Abteilungsleiter:	Berthold Jörke	Erich-Heckel-Str. 16	78224 Singen/Htwl	Tel.: 07731/27651
Trainingsleiter:	Max Martin			

### Faustball

Abteilungsleiter:	Peter Sargk	Rastatter Str. 16	78224 Singen/Htwl	Tel.: 07731/53100
-------------------	-------------	-------------------	-------------------	-------------------

### Leichtathletik

Abteilungsleiter:	Winfried Skowronek	Am Bleichebach 7	78224 Singen/Htwl	Tel.: 07731/319105
Jugendleiterin:	Melina Schmitt	Hegastr. 29	78224 Singen/Htwl	Tel.: 07731/3199067

### Ringen

Abteilungsleiter:	Eugen Riedel	(Kommissarisch)		
Stellvertreter:	Kevin Riedel, Dennis Schrell	Aachweg 34	78239 Rielasingen-W.	
Jugendleiterin:	Paulina Kroll			

### Schwimmen/Kunstspringen

Abteilungsleiter:	Andreas Graf	Im Bettling 19	78224 Singen/Htwl	andigrasingen@aol.com
Jugendleiter:	Marius Gabele			

### Tanzsport

Rock'n Roll und Boogie-Woogie:	Beier/Steimer	Tel.: 07531/8084412	Tel.: 017854192263
Standard- und Lateinamerikanische Tänze:	Wilfried Effer		Tel.: 07731/921273

## Hallenwarte der Waldeckhalle

Zoltan Domokos-Reinbold	Sandackerweg 6	78224 Singen	Tel: 07731/7906185
Evelina Schrell	Roseneggstr. 14	78239 Rielasingen	Tel.: 07731/53699
Peter Schrell	Roseneggstr. 14	78239 Rielasingen	Tel.: 07731/53699
Kevin Riedel	Aachweg 34	78239 Rielasingen-W.	Tel.: 07731/29278
Eugen Riedel	Capitaine-d.-Ligny-Str. 7b	78224 Singen/Htwl	Tel.: 07731/29278

## Die Sportstätten des Stadt-Turnvereins Singen 1883 e.V.

(Stadtplan der Sportstätten finden Sie auf Seite 33)

1	WH	vereinseigene Waldeckhalle	Sporthalle	Friedingerstr. 11
1	WHFEG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum EG	Friedingerstr. 11
1	WHFOG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum OG	Friedingerstr. 11
1	JUR	vereinseigene Waldeckhalle	Jugendraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAN	Waldeckschule Aula Nord	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAS	Waldeckschule Aula Süd	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
2	BEH	Beethovenschule	Sporthalle	Am Posthalterswäldle 71
3	BRH	Bruderhofschule	Sporthalle	Feldbergstr. 36
4	EKH	Ekkehardschule	Sporthalle	Erzbergerstr. 1
5	HAH	Hardtschule	Sporthalle	Freiburgerstr. 8
6	HEH	Hebelschule	Sporthalle	Masurenstr. 2
7	HEGH	Hegau-Gymnasium	Sporthalle	Alemannenstr. 21
8	SCHIH	Schillerschule	Sporthalle	Malvenweg 16
9	TIH	Tittisbühlschule	Sporthalle	Major-Scherer-Str. 9
10	ZRS	Zeppelin-Realschule	Sporthalle	Rielasingerstr. 37
11	MRST	Münchried-Stadion	Stadion	Münchried-Gelände
11	MRH	Münchried-Sporthalle	Sporthalle	Münchried-Gelände
11	MRKR	Münchried-Kraftraum	Kraftraum	Münchried-Gelände
12	HB	Hallenbad Singen	Hallenbad	Waldeckstr. 4

## MITGLIEDER WERBEN

Sicher kennen auch Sie Leute, die gerne Sport treiben wollen.

**Da gibt's nur eines - Mitglied werden im Stadt-Turnverein!**

Wir bieten als Dachverein mit ca. 2200 Mitgliedern in sechs verschiedenen Abteilungen das größte Sportangebot der Region.

Werben Sie Mitglieder aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis für unseren Verein,  
.....**denn da ist Sport am schönsten.**



## Spiel und Bewegung für Kinder: Klettern, Springen, Spielen, Tanzen, Turnen

### Eltern-Kind-Turnen (18 Monate – 3 Jahre)

Montag	16:15 – 17:15 Uhr	016	ZRS	Stefanie Schönfisch	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	16:15 – 17:15 Uhr	015	BRH	Gabriele Kühnle	Tel.: 07731/41647
Donnerstag	17:00 – 18:00 Uhr	017	WHFEG	Ailine Battaglia	Tel.: 07731/43113
Freitag	16:15 – 17:15 Uhr	018	BEH	Gabriele Kühnle	Tel.: 07731/41647

### Kleinkinderturnen (3 – 6 Jahre)

Montag	15:15 – 16:15 Uhr	020	ZRS	Stefanie Schönfisch	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	15:00 – 16:00 Uhr 16:00 – 17:00 Uhr	021	WHFEG	Ailine Battaglia	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	16:15 – 17:15 Uhr	024	HAHGR	Laura Stümpfel	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	17:15 – 18:15 Uhr	024	HAHGR	Laura Stümpfel	Tel.: 07731/43113
Freitag	15:15 – 16:15 Uhr	022	BEH	Gabriele Kühnle	Tel.: 07731/41647

### Dance-Kids im Kurssystem mit Zusatzbeitrag (10x = 15,00 €)

Freitag	17:00 -18:00 Uhr	Street DanceDiamonds 7-12 Jahre	029	WHFOG	Pergega/ Gashi	Tel.:07731/43113
---------	------------------	------------------------------------	-----	-------	----------------	------------------

### DanceJoyce Tanzgruppe im Kurssystem mit Zusatzbeitrag (1,50 € je Stunde )

Dienstag	20:30 – 21:30 Uhr	Joyce 22-25 Jahre	028	WHFOG	Natalie Bitton	Tel.: 07731/43113
----------	-------------------	----------------------	-----	-------	----------------	-------------------

## KiSS – Die Kindersportschule im StTV Leiter: Daniel Popescu Diplomsporthlehrer

Das Ziel unserer Kindersportschule KiSS ist die gesunde körperliche Entwicklung unserer Kinder ab 6 auf der Basis eines ganzheitlichen Ausbildungsprogramms. Wir wollen eine frühe einseitige Spezialisierung ausschließen und ihnen eine altersgemäße Grundausbildung in verschiedenen Sportarten vermitteln.

Nähere Informationen bei Diplomsporthlehrer Daniel Popescu (Tel.: 07731/43113 – Geschäftsstelle)

Dienstag	16:00 – 16:45 Uhr	KiSS1 (6 – 7 Jahre)		WH	Daniel Popescu
	16:45 – 17:30 Uhr	KiSS2 (8 –10 Jahre)		WH	
Donnerstag	16:00 – 16:45 Uhr	KiSS1 (6 – 7 Jahre)		WH	Daniel Popescu
	16:45 – 17:30 Uhr	KiSS2 (8 – 10 Jahre)		WH	
Freitag	15:00 – 16:00 Uhr	Sport und Bewegung für Schulkinder (6 – 10 Jahre)		WH	Daniel Popescu

## Wettkampf-/ Leistungsturnen

Es wird zwei bis viermal in der Woche mit dem Ziel trainiert, die Leistungsturner/-innen zum Ligabetrieb hinzuzuführen.

### Mädchen (ab 6 Jahren)

Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Gerätturnen (6 – 14 Jahre)	HEGH	Grumann	Tel.: 07731/43113
Montag	17:00 – 19:30 Uhr	Wettkampfklasse	WH	Friese	Tel.: 07731/43113
Dienstag	17:30 – 20:00 Uhr	Wettkampfklasse + 12 J.	WH	Geier	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	17:30 – 20:00 Uhr	Wettkampfklasse + 12 J.	WH	Geier	Tel.: 07731/43113
Freitag	16:30 – 18:30 Uhr	Wettkampfklasse	WH	Hashemi	Tel.: 07731/43113

### Nachwuchs I +II (6 – 14 Jahre)

Montag	16:30 – 19:30 Uhr		WH	Daniel Popescu	Tel.: 07731/43113
Dienstag	17:30 – 20:00 Uhr	Wettkampfklasse	WH	Daniel Popescu	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	17:30 – 19:30 Uhr	Wettkampfklasse	WH	Daniel Popescu	Tel.: 07731/43113
Freitag	16:00 – 18:30 Uhr	Wettkampfklasse	WH	Daniel Popescu	Tel.: 07731/43113

### m. + w. Jugend (ab 15 Jahren) + Liga

Montag	19:30 – 21:30 Uhr	Wettkampfklasse + 15 J.	WH	Daniel Popescu	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	19:30 – 21:30 Uhr	Wettkampfklasse + 15 J.	WH	Daniel Popescu	Tel.: 07731/43113

## Rehabilitationssport (Yoga-Matte mitbringen!)

### Orthopädie

Montag	10:15 – 11:15 Uhr	Reha	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	17:30 – 18:30 Uhr	Reha	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	08:30 – 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	09:40 – 10:40 Uhr	Raha	WHFEG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Freitag	08:30 – 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113

### Herzsportgruppe

Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19.30 -20.30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113

### Parkinson Gruppe

Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Parkinson Gruppe	Münchriedsporthalle	Ilona Mayer	Tel.: 07731/43113
----------	-------------------	------------------	---------------------	-------------	-------------------

## Fitness- und Gesundheitssport / Pluspunkt Gesundheit im Kurssystem mit Zusatzbeitrag

Montag	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund.	129	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Montag	16:00 – 17:10 Uhr	Ganzkörper/Stuhl	103	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Montag	17:00 – 18:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	102	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Funktionelles Krafttraining	157	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates®	148	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Montag	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	156	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Montag	20:15 – 21:15 Uhr	Pilates®	144	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Pilates®	136	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr	Pilates®	137	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	122	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Dienstag	18:00- 19:00 Uhr	Fit & Gesund	107	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Zumba®	121	WHFOG	YircaMorejon-Montes	Tel.: 07731/319534
Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr	Fit & gesund	112	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520
Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund	131	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Mittwoch	14:30 – 15:30 Uhr	Beckenbodentraining	200	WHFOG	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	15:00 – 16:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	104	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Mittwoch	16:00 – 17:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	105	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Mittwoch	16:45 – 18:00 Uhr	Yoga	190	WSCHAS	Ilona Osswald	Tel.: 0176/92259330
Mittwoch	17:00 – 18:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	182	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	181	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Die neue Rückenschule	115	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Power Dumbell®	154	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	153	WHFOG	Carmen Born	Tel.: 07731/797297
Donnerstag	09:30 – 10:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	183	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	10:30 – 11:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	184	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	140	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit & Gesund	114	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit & Gesund	133	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	09:15 – 10:15 Uhr	Fit & Gesund	134	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354
Freitag	10:30 – 11:30 Uhr	Pilates®	145	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354
Freitag	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates®	146	WHFEG	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Freitag	Wi.18:00 / So.18:30	Nordic Walking	106	s. Seite 29	Gerlinde Ganther-Bauer	Tel.: 07731/43949
Samstag	09:00 – 10:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	185	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Die Marke **GYMWELT** wurde vom Deutschen Turner-Bund eingeführt und steht für qualitativ hochwertige Fitness- und Gesundheitssportangebote mit effektivem Training durch qualifizierte Übungsleiter/-innen. Damit tragen wir als Verein sowohl dem steigenden Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung, als auch der steigenden Nachfrage nach

entsprechenden Angeboten Rechnung.

Weiterhin bieten wir damit attraktive Sportangebote im Anschluss an eine „Wettkampfkariere“, Anreize für einen (Wieder-) Einstieg in den Sport und Bewegungsmöglichkeiten bis ins hohe Alter.

**Interessiert: einfach mal vorbei kommen und reinschnuppern. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!**

### Fitness- und Gesundheitssport im Dauerangebot

Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	064	SCHIH	Annette Rüede	Tel.: 07731/43693
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit forever	073	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Toning&Functional Training	032	WHFEG	Ramona Weber-Kästel	Tel.: 07731/43113
Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Fit, fit & mehr	070	WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
Dienstag	21:00 – 21:45 Uhr	Modern Dance		WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
Dienstag	20:30 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	050	BRH	Peter Kirner	Tel.: 07732/9500670
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	066	WSCHA	Lotte Wohner	Tel.: 07731/52311
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgym. 50+	060	WSCHA	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Donnerstag	20:15 – 21:15 Uhr	Er & Sie Fitness	033	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	19:00 – 20:00 Uhr	Dance-Aerobic	072	WHFEG	Rosangela Wittmer	Tel.: 07731/28045
Freitag	20:00 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	051	HEGH	Gerhard Kohler	Tel.: 07731/12001

### Fitnessgymnastik

Das Fitnessangebot ist sowohl für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Erfasst werden alle Bereiche im Gesundheitssystem. Bei Musik trainieren wir mit ausgewogenen Übungen sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch alle anderen Muskelpartien des Körpers. Dabei kommt natürlich auch das gesundheitsorientierte Kräftigen der Problemzonen (besonders auch Beckenboden) nicht zu kurz und nebenbei trainieren wir noch das Gleichgewicht (Sturzprophylaxe), die Beweglichkeit und die Entspannungstechniken. Nicht zu kurz kommt auch das Gesellige. Kein Muss, aber sehr beliebt ist ein Abschluss hock vor den Sommerferien, ein Jahresausflug (Wanderung oder Radtour) und eine Weihnachtsfeier. Selbstverständlich ist eine „Schnupperstunde“ möglich.

Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	064	SCHIH	Annette Rüede	Tel.: 07731/43693
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik	066	WSCHA	Lotte Wohner	Tel.: 07731/52311
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgym. 50 +	060	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236

### Fit forever

Fit forever ist ein funktionelles und abwechslungsreiches Muskel- und Ausdauertraining für jedermann zu aktueller, fetziger Musik. Unter Verwendung von verschiedenen Kleingeräten wie z.B. Steps, Hanteln, Maxi Bändern, Flexibar und Overball wird auf vielfältige Weise die Ausdauer geschult und gleichzeitig die Muskulatur kräftigt. Eine Einheit setzt sich zusammen aus einem allgemeinen Warm-up, Elementen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und abschließendem Stretching.

Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit forever	071	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
--------	-------------------	-------------	-----	-------	--------------	-------------------

## Fitness- und Gesundheitssport im Kurssystem mit Zusatzbeitrag

In diesem Training liegt der inhaltliche Fokus auf Kräftigung und Fettverbrennung.

Es werden Bereiche wie das Zirkeltraining und Intervallstunden aufgegriffen; sowie weitere aktuelle Trends, wie z.B. High-Intensity-Training. Wir verwenden hauptsächlich unser eigenes Körpergewicht, immer wieder ergänzt durch Tools wie Hanteln, Bänder, Kettlebells etc.

Unser Toning&Functional Training ist für Sportler gedacht die ihre Kraft, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Koordination und ihre Balance optimieren sowie ihre Fettverbrennung ankurbeln wollen. Hier sind Ausdauersportler die endlich etwas für ihre Kraft tun wollen, Kraftsportler die endlich etwas mehr für ihr Herz machen wollen, aber auch Personen die ihre allgemeine Fitness optimieren wollen genau richtig.

Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Toning&Functional Training	032	WHFEG	Ramona Weber-Kästel	Tel.: 07731/43113
----------	-------------------	----------------------------	-----	-------	---------------------	-------------------

### Fit, Fit und mehr

Fit, fit und mehr ist ein allgemeines Fitnessprogramm, welches auf vielfältige Weise die Ausdauer schult und gleichzeitig die Muskulatur kräftigt. Musikalisch unterstützt, wird in jeder Trainingsstunde abwechslungsreich eine andere Muskelgruppe angesprochen und trainiert, wie z.B. die Rücken – und Bauchmuskulatur oder auch mal die gesamte Muskulatur beim Ganzkörper-Stretching

Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Fit, fit & mehr	070	WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
----------	-------------------	-----------------	-----	-------	----------------------	-------------------

### Modern Dance

Modern Dance ist ein Tanztraining für tanzbegeisterte Mitglieder im Alter zwischen 35 und 55 Jahren, das auf Exercise- (Übungs-) Elementen aus dem Jazzdance aufbaut ist und dabei weitere Tanzstile u.a. aus dem Showdance, Zumba und Hip Hop integriert.

Dienstag	21:00 – 21:45 Uhr	Modern Dance		WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
----------	-------------------	--------------	--	-------	----------------------	-------------------

### Männer Fitness

Unsere Fitness-Gymnastik für Männer zwischen 40 – 70 Jahren ist geprägt durch ganzjährlichen Spaß an der Bewegung. Im Winter bietet dieser Kurs in der Halle ein gezieltes Aufbauprogramm zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur sowie spezielle Übungen zur Stärkung des Rückens und Schulung des Gleichgewichts. In den Sommermonaten Mai bis Juli findet der Kurs im Münchriedstadion statt. Dann verlagert sich der inhaltliche Schwerpunkt auf die Vermittlung einer leichtathletischen Grundausbildung mit dem Ziel, das Sportabzeichen in der Gruppe gemeinsam abzulegen.

Dienstag	20:00 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	050	BRH	Peter Kirner	Tel.: 07732/9500670
Freitag	20:00 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	051	HEGH	Gerhard Kohler	Tel.: 07731/12001

### Dance – Aerobic

In dieser Stunde werden klassische Aerobic-Schritte mit tänzerischen Elementen aus Jazz, HipHop und Latin zu fetziger Musik kombiniert. Dance-Aerobic ist ein motivierendes, 4-stufiges Ausdauertraining, welches den Umsatz von Sauerstoff im Körper erhöht. Nach einem kurzen Warm Up erfolgt das Training von Koordination und Ausdauer und geht dann in die Stärkung der Muskelgruppen wie BBP, Rücken und Brust über. Die abschließende Erholungsphase zur Senkung der Pulsfrequenz sowie Dehnung und Entspannung der Muskeln rundet diese Stunde ab.

Freitag	19:00 – 20:00 Uhr	Dance-Aerobic	072	WHFEG	Rosangela Wittmer	Tel.: 07731/28045
---------	-------------------	---------------	-----	-------	-------------------	-------------------

### Er & Sie Fitness

In den Workouts stehen nach leichtem Konditionstraining die allgemeine Kräftigung & Dehnung verspannter Muskelgruppen, die Stärkung der Rückenmuskulatur mit Pilates-Elementen sowie die Straffung der Problemzonen mit gezielten gymnastischen Übungen im Vordergrund. Das ideale Programm für alle Männer und Frauen, die den richtigen Ausgleich zum Job suchen und sich nebenbei fit machen und auf Dauer fit halten möchten.

Donnerstag	20:15 – 21:15 Uhr	Er & Sie Fitness	033	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
------------	-------------------	------------------	-----	-------	-------------------	-------------------

## Weitere Übungsleiter (Diese Übungsleiter werden vertretungsweise eingesetzt)

Philipp Leitenmair

Tim Leitenmair

Gerlinde Ganther-Bauer

**Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse ob der von Ihnen besuchte Kurs bezuschusst wird!**

Zusätzlich bietet der Stadt-Turnverein vielfältige Kursreihen zur gesundheitlichen Prävention zu einem günstigen Preis an. Die Teilnahme steht allen Interessenten offen, gleichgültig ob Vereinsmitglied oder nicht. Die Kurse werden in Einheiten zu 10 Stunden abgehalten. Alle nachstehend aufgeführten Übungsstunden werden im Kurssystem mit Zusatzbeitrag angeboten, die Anmeldung erfolgt über die Übungsleiter oder die Geschäftsstelle.

**Power Dumbell® (Kurs 154)**

Das Power Dumbell-Konzept arbeitet mit dem Grundgedanken, durch das Training mit Gewichten die Muskulatur für den Alltag widerstands- und ausdauerfähiger zu machen, den Stoffwechsel zu aktivieren und so die Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers und des Immunsystems zu steigern. Im Power-Dumbell entscheidet jeder Teilnehmer ganz individuell für sich, wie groß die Gewichte sind, mit denen er trainiert. Dabei werden die Bewegungsabläufe aller Muskelgruppen über die Wiederholungszahl und/oder das veränderte Gewicht variiert. So kann z.B. im Alltag das Heben von Lasten, unter Berücksichtigung der Physiologie, gelenkschonender und gesünder ausgeführt werden.

Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr Power Dumbell® 154 WHFOG Daniela Graf Tel.: 07731/797297

**Funktionelles Krafttraining - mit freien Gewichten, Tubes und Langhanteln**

Hier kannst du deine Kraft und Ausdauer verbessern, eine straffe und definierte Figur bekommen und dein Körperbewusstsein positiv verändern. Einstieg jederzeit möglich: egal ob jünger oder älter, Er oder Sie, Neueinsteiger oder Sportskanone, Probiert es aus!

Montag 19:00 – 21:00 Uhr Funktionelles Krafttraining 157 WHFOG Daniela Graf Tel.: 07731/797297

**Yoga (Kurs 190) Bitte Yogamatte mitbringen! Voranmeldung**

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen innerhalb der indischen Philosophie und verfolgt heute den ganzheitlichen Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dabei legt der Kursinhalt den Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, körperliche Übungen und Positionen, sowie gezielte Atemübungen. So regt Yoga durch die Aktivierung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Blut- und Lymphgefäßen die Durchblutung dauerhaft an. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Mittwoch 16:45 – 18:00 Uhr Yoga 190 WSCHAS Ilona Osswald

**Pilates (Kurs 136, 137, 144 – 146, 148)**

Pilates ist ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Grundlage aller Übungen ist die Kräftigung der körpermittigen Stütz- und Muskulatur rund um die Wirbelsäule wie dem Beckenboden und die Bauch- und Rückenmuskulatur. Dabei werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Gelenke geschont und gleichzeitig die Atmung geschult wird. Somit kräftigt Pilates die Muskulatur und verbessert darüber hinaus die Nährstoffversorgung von Muskeln, Nerven, Wirbelsäule und Bandscheiben. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten auch während der üblichen Tagesaktivitäten.

Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates®	148	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Montag	20:15 – 21:15 Uhr	Pilates ®	144	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Pilates ®	136	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 0773131354
Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr	Pilates ®	137	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	10:30 – 11:30 Uhr	Pilates®	145	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354
Freitag	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates®	146	WHFOG	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425

**TôsôX® (Kurse 153, 156)**

TôsôX® ist ein Ganzkörper-Workout, das sowohl den Körper als auch den Geist trainiert. Denn wer dauerhaft seinen Körper verändern will, muss auch seinen Geist trainieren.

Montag	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	156	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	153	WHFOG	Carmen Born	Tel.: 07731/43113

## Beckenbodentraining

In den Kleingruppen mit jeweils nur 10 Personen leitet eine lizenzierte Trainerin die Teilnehmerinnen mit gezielten Übungen an. Hierbei stehen zunächst das Erspüren und die Kräftigung des Beckenbodenmuskels im Vordergrund. Zusätzlich wird theoretisches und praktisches Wissen zu körperschonenden Haltungen und Bewegungsabläufen im Alltag mit dem Baby vermittelt sowie im Haushalt.

Entspannungsübungen, Massagen, Atemübungen und Stretching runden das Programm in den wöchentlich stattfindenden Kursstunden ab. So gewinnen die jungen Mütter sowie Frauen jeder Altersgruppe durch ein gutes Körpergefühl sowohl ihre Sicherheit und Kraft als auch ihre positive Ausstrahlung zurück

Mittwoch 14:30 – 15:30 Uhr Beckenbodentraining 200 WHFOG Isolde Hepp-Schwarz Tel.: 07731/43113

## Qi Gong und Tai Chi (Kurs 181-185)

Qi Gong und Tai Chi sind chinesische Bewegungsabläufe mit einer mehr als tausendjährigen Tradition. Dabei beschäftigt sich Qi Gong mit der Stärkung und Harmonisierung des Qi im menschlichen Körper und ist ein wichtiger Bestandteil innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin. Tai Chi entstand aus der Verbindung von Qi Gong und Kampfkunst. Fließend ineinander übergehende Bewegungen, bei denen nur die für eine bestimmte Bewegung oder Haltung wirklich benötigten Muskeln angespannt werden und der restliche Körper „entspannt“ ist, stehen hier im Vordergrund. Im Tai Chi soll der Atem tief und gleichmäßig sein sowie die Bewegungen bewusst und aufmerksam ausgeführt werden. Ein regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf die Selbstheilungskräfte, die allgemeine Beweglichkeit und Konzentration, die Harmonisierung von Körper und Geist sowie auf den Stressabbau aus.

Mittwoch	17:00 – 18:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	181	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	182	WHFOG	Ke Liu Anfänger	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	09:30 – 10:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	183	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	10:30 – 11:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	184	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Samstag	09:00 – 10:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	185	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980

## Zumba® (Kurs 121)

Das Fitness-Konzept aus Kolumbien verbindet Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Leichte fließende Bewegungen zu heißen Latino-Beats werden mit den Styles von Salsa, Reggaeton, Merengue und Samba kombiniert. Mit den integrierten Aerobic-Elementen entsteht ein ultimativer In-Mix aus Fitness & Fun. Zumba ist ein tolles Ganzkörpertraining und wird in der Gemeinschaft zur Party bei dem Mann und Frau ihren Stress abbauen und durch die schwingenden Hüften zusätzlich noch überflüssigen Pfunde verlieren.

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr Zumba® 121 WHFOG Yirca Morejon-Montes Tel.: 07731/319534

## Fit & Gesund – Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung

In einem gesunden Körper steckt meist auch ein gesunder Geist, denn wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich nicht nur wohl in seiner Haut, sondern ist auch kreativer und leistungsfähiger. Daher bieten diese Kurse allen die Gelegenheit, bereits am Morgen sowohl den Kreislauf als auch die Muskulatur in Schwung zu bringen und damit Fit in den Tag zu starten oder aber sich am Abend nach einem langen Arbeitstag den Alltagsstress bei flotter Musik von der Seele zu powern. Die Kurse bieten jeweils eine abwechslungsreiche Mischung aus Pilates-Elementen, Ausdauertraining sowie kraftvollem Workout mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten (Steps, Hanteln, Maxi Bänder, Flexibar, Overball usw.).

Montag	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund	129	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	122	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund	131	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	140	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit & Gesund	133	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	09:15 – 10:15 Uhr	Fit & Gesund	134	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354

## Pluspunkt Gesundheit im Kurssystem mit Zusatzbeitrag



Pluspunkt Gesundheit.DTB ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, welche festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Die meisten Angebote im Kurssystem der Abteilungen Turnen/Gymnastik, Fitness/Gesundheit in unserem Verein sind mit diesem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet. Das bedeutet, dass die Kompetenz der Übungsleiter und die Qualität der Inhalte einer regelmäßigen Prüfung unterzogen werden. Der Standard, der dabei erfüllt werden muss, ist bundesweit gültig. Mit dieser Voraussetzung können die Teilnehmer Punkte für das Bonusprogramm der Krankenkassen erwerben und diese, je nach Krankenkasse, teilweise zur Erstattung von Kursgebühren verwenden. In der Regel erhalten die Teilnehmer einen Zuschuss von bis zu 80% der bestätigten Kosten für einen Kurs pro Jahr.

Als Freizeit-, Fitness- und Gesundheitsverein bietet der Stadt-Turnverein vielfältige Kursreihen zur gesundheitlichen Prävention mit Zusatzbeitrag an. Daher steht die Teilnahme allen Interessenten, auch Nichtmitgliedern, offen. In kleinen Gruppen (maximal 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer) mit individueller Betreuung werden die folgenden Kurse bezuschusst und meist in Einheiten zu 10 - 12 Stunden von qualifizierten und bewährten Übungsleitern abgehalten

### Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv / Rückenschule für Senioren (Kurse 102 – 114)

Sanftes, effektives Training zur Vorbeugung bzw. Behebung von Rückenbeschwerden für alle älter werdenden Menschen. Geschult wird eine rückengerechte Haltung und Bewegung (gehen, stehen, sitzen, tragen, heben) unter Einsatz funktioneller Gymnastik verbunden mit gezieltem Muskelaufbau, vor allem auch der Kräftigung des Beckenbodens. So wird mit dem Ziel, die Selbstständigkeit und Alltagskompetenz zu stärken, auch die Fitness, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit verbessert, wobei Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe dieses Training abrunden. Atemübungen und Stretching lockern zum Ende jeder Einheit die Muskulatur und führen zur allgemeinen Entspannung.

Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Ganzkörper/Stuhl	103	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	102	WHFOG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Mittwoch	08:30 - 09:30 Uhr	Fit & Gesund	112	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520
Mittwoch	15:00 - 16:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	104	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	105	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	Fit & Gesund	140	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	Fit & Gesund	114	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520

### Die neue Rückenschule (Kurs 115)

Der Kurs ‚Die neue Rückenschule‘ schult gezielt die Wahrnehmung für die eigene Wirbelsäule und die wichtigen nahen Gelenkstrukturen. Während der Kursstunden wird dabei neben der Rumpfmuskulatur auch die wirbelsäulenumgebende Muskulatur intensiv gekräftigt. Kombiniert mit speziellen Beweglichkeitselementen erleben die Teilnehmer so eine ganzheitliche Trainingseinheit für einen starken, beweglichen Rücken. Unser extra dafür ausgebildeter Trainer ermöglicht allen einen einfachen Einstieg mit einem individuell, an jedes Level angepassten Workout

Mittwoch	18:30 – 19:30Uhr	Die neue Rückenschule	115	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
----------	------------------	-----------------------	-----	-------	-------------------	-------------------

### Nordic Walking (Kurs 106)

Seit Jahren begeistert die Ausdauersportart Nordic Walking nicht nur jüngere, sondern auch ältere Menschen und die Beliebtheit in allen Altersgruppen nimmt ständig zu. Denn neben der Möglichkeit, während des Walkens in der freien Natur, neue Kontakte zu knüpfen, ist Nordic Walking ist ein effektives Herz-Kreislauftraining, beugt der altersbedingten Osteoporose vor, ist gelenkschonend, stärkt die Muskeln und unterstützt dabei gleichzeitig den Kampf gegen Übergewicht. Darüber hinaus werden durch die Bewegung Synapsen in den Hirnarealen vernetzt.

Treffpunkt ist das LAGA-Gelände (Holzinger). Nähere Informationen gibt es bei Gerlinde Ganther-Bauer.

Freitag	Wi.18:00 / So.18:30	Nordic Walking	106		Gerlinde Ganther-Bauer	Tel.: 07731/43949
---------	---------------------	----------------	-----	--	------------------------	-------------------

### Unsere Übungsleiter im Pluspunkt Gesundheit

Petra Winkel	Fit & Gesund, Rückentraining, Rehabilitationssport	Karin Bassler	Ganzkörperkräftigung, Rückenschule
Barbara Eßwein-Bläsche	Fit & Gesund, Pilates	Astrid Schneider	Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule
Andrea Stegmiller	Fit & Gesund, Pilates	Ilona Osswald	Yoga
Gerlinde Ganther-Bauer	Nordic Walking, Präventives Herz-Kreislauftraining	Isolde Hepp-Schwarz	Beckenbodentraining
Vladimir Vatelman	Die neue Rückenschule, Rehabilitationssport		

## Rehabilitationssport (Yoga-Matte mitbringen!)

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronisch Kranken ein. Er verbessert die Bewegungsfähigkeit, kann den Verlauf von Krankheiten positiv beeinflussen und die Gesundheit durch langfristiges, selbständiges und eigenverantwortliches Bewegungstraining nachhaltig stärken. So besteht für die betroffenen Menschen die Möglichkeit, auf Dauer in die Gesellschaft und das Arbeitsleben eingegliedert zu werden. Das Angebot des Stadt-Turnvereins Singen im Fachbereich Orthopädie ist sowohl auf die Art und Schwere der Behinderung bei Gliedmaßen Geschädigten und Endoprothesenträgern als auch auf die körperlichen Beeinträchtigungen von Morbus-Bechterew- und Osteoporose-Betroffenen und von Menschen mit Gelenk- und Wirbelsäulenschäden abgestimmt.

Die Qualität des Rehabilitationssports wird durch die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt. Mit dem Ziel, neben der Stärkung von Ausdauer und Kraft auch die Koordination und Flexibilität zu verbessern, legen sie in enger Abstimmung die Art und Intensität des Rehabilitationssports anhand der Verordnung fest. Unter der Leitung von qualifizierten Übungsleiter/-innen sowie in Kooperation mit einem Facharzt für Orthopädie, finden regelmäßig entsprechende Übungsstunden statt. Alle Übungsleiter/-innen sind speziell ausgebildete Trainerinnen für Rehabilitationssport im Fachbereich Orthopädie.

Montag	10:10 - 11:10 Uhr	Reha	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	17:30 - 18:30 Uhr	Reha	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	08:30 - 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	09:40 - 10:40 Uhr	Reha	WHFOG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Freitag	08:30 - 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Freitag	09:30 - 10:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113

## Herzsportgruppe

Die Sportgruppe steht allen offen, die einen Herzinfarkt oder eine Herzoperation überstanden haben oder mit einer anderen Herz-erkrankung leben müssen.

Die Übungsleiter sind speziell hierfür ausgebildet. Unter professioneller Anleitung können sich die Herzsportler ohne Leistungsdruck mit viel Spaß sportlich bewegen, zusammen mit Gleichgesinnten die ähnliche Erkrankungen haben. Das Training wird stets medizinisch von einem Arzt begleitet. Ein abwechslungsreiches Training wird jede Woche geboten. Die Stunde besteht sowohl aus Gymnastik als auch aus Ausdauertraining und wird mit Entspannungsübungen und Spielen aufgelockert.

Dies hat positiven Einfluss auf das eigene Körperbewusstsein und stärkt das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113

## Neurologische Gruppe

In unserer neuen Gruppe (neues Angebot vom StTV) wollen wir alle Menschen mit einer neurologischen Erkrankung ansprechen wie zum Beispiel: Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Cerebrale Bewegungsstörungen.

Die Durchführung der Sportgruppe wird durch eine erfahrene und für die Neurologie speziell ausgebildete Übungsleiterin, Ilona Mayer, sichergestellt.

Im Reha Sport wird ohne Leistungsdruck und Überforderung gearbeitet. Dazu werden Übungen im Gehen, Sitzen, Stehen und Liegen ausgewählt. Trainiert werden Gleichgewicht, Schulung der Motorik, Reaktion, Kraft und Flexibilität, Körperwahrnehmung, Verbesserung von Bewegungsabläufen, Gangschulung, rhythmische und koordinative Übungen, Selbsteinschätzung verbessern und somit mehr Sicherheit im Alltag gewinnen, Steigerung der Gedächtnisleistung. Lockerungen und Entspannungsübungen runden jede Übungsstunde ab.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme ist die Gehfähigkeit mit oder ohne Hilfsmittel. Bei Vorlage einer Verordnung des behandelnden Arztes werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	Neurologische Gruppe	Münchriedsporthalle	Ilona Mayer	Tel.: 07731/43113
----------	-------------------	----------------------	---------------------	-------------	-------------------

## Tanzsport

### Standard- und Lateinamerikanischer Tanz

Allen Liebhabern des klassischen Tanzes bietet die Tanzsportabteilung für Standard- und Lateinamerikanischen Tanz die Möglichkeit, in geselliger Runde alte Tanzschritte zu vertiefen, weitere Tanzschritte zu erlernen und diese dann in neuen Choreographien zu kombinieren.

Sonntag 18:00 – 20:00 Uhr WHFOG Wilfried Effer Tel.: 07731/921273

### Rock 'n Roll und BoogieWoogie

Im Jahr 2006 entwickelte sich aus dieser Abteilung eine weitere Gruppe mit den Rock'n'Roll und Boogie-Woogie Tänzern, die ihre sportlichen Ambitionen sowohl mit Turnierteilnahmen als auch Show-Auftritten erweitern wollten.

Sonntag 18:00 – 19:00 Uhr Anfänger WHFEG S. Beier / M. Steimer Tel.: 07531/8084412  
 Sonntag 19:00 – 20:00 Uhr Fortgeschrittene WHFEG Tel.: 0178 5419263

## Faustball

Faustball gehört wie Volleyball zur Gruppe der klassischen Rückschlagspiele, bei dem der Ball mit dem Arm oder mit der Faust geschlagen wird. Im Spielmodus stehen sich immer zwei Mannschaften bestehend aus fünf Spielern/Spielerinnen auf zwei Halbfeldern gegenüber. Diese sind durch eine Mittellinie und ein in zwei Metern Höhe gespanntes Band getrennt. Jede Mannschaft versucht den Ball mit dem Arm oder mit der Faust, für den Gegner unerreichbar, in das gegnerische Spielfeld zu spielen.

Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr MRH Peter Sargk Tel.: 07731/53100

## Badminton

Die Ballsportart Badminton erfordert wegen ihrer Schnelligkeit und der großen Laufintensität eine hohe körperliche Fitness. Sie kann sowohl von zwei Spielern als Einzel, als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden und dabei versuchen die Spieler, den Ball so über ein Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht den Regeln entsprechend zurückschlagen kann.

Dienstag 20:00 – 22:00 Uhr WH Oliver Kopenhagen Tel.: 0174/4545118

## Fechten

Kinder sollten erfahrungsgemäß schon frühzeitig an den Fechtsport herangeführt werden, daher wird heute der Einstieg schon im Grundschulalter empfohlen. Im Vordergrund für die Kinder und Jugendlichen im Alter von 8 bis 17 Jahren stehen als sportliche Grundausbildung das Training der motorischen Fähigkeiten und Bewegungserfahrungen, die Beinarbeit und Konditionsübungen.

Dienstag 17:00 – 19:15 Uhr Kinder/ Jugend HEGH Max Martin Tel.: 0160/4367674  
 Dienstag 19:30 – 21:30 Uhr Erwachsene HEGH

## Ringern

Als eine der ersten Disziplinen des antiken Fünfkampfes, gehört das Ringen von Beginn an zum Programm der Olympischen Spiele. Es unterscheidet sich in die zwei Stilarten Freistilringen und Griechisch-Römisches Ringen. Sowohl im Stand als auch im Bodenkampf gilt bei der Freistilvariante der gesamte Körper als Angriffsfläche, wobei in der Griechisch-Römischen Variante nur der Körper oberhalb der Gürtellinie als Angriffsfläche dient. Dabei sind alle Aktionen verboten, die der Gesundheit der Ringer schaden.

Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr Schüler WH Eugen Riedel / Tomasz Krol / Krzysztof Kuczkowski Tel.: 07731/29278  
 Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr Aktive WH Simon Riedel Tel.: 07731/29278  
 Aktive WH Simon Riedel Tel.: 07731/29278  
 Freitag 18:30 – 20:00 Uhr Schüler WH Eugen Riedel / Tomasz Krol Tel.: 07731/29278  
 Freitag 20:00 – 22:00 Uhr Aktive WH Simon Riedel Tel.: 07731/29278  
 Aktive WH Eugen Riedel / Tomasz Krol Tel.: 07731/29278

**Trainer für Integration: Yurii Kalinchuk**

## Leichtathletik

Unter dem Motto „schneller, höher, weiter“ hat die Leichtathletik die natürlichen und grundlegenden menschlichen Bewegungsabläufe des Laufens, Springens und Werfens in feste Bahnen des Sports gelenkt und sie durch ein umfangreiches Regelwerk vergleichbar und messbar gemacht. Damit sich aber heute auch die Jüngsten untereinander messen können, wurden die klassischen Leichtathletik Disziplinen im Rahmen der neuen Kinderleichtathletik altersgerecht angepasst.

**Übungsstätte :** **Münchried-Stadion, Münchried-Krafraum, Hegau-Gymnasium (HEGH)**

Freitag	15:30 - 17:00 Uhr	Kinder (6-7 Jahre)	HEGH
Montag	17:00 - 18:30 Uhr	Kinder (8-13 Jahre)	MRST
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Jugend (ab 14 Jahre)	MRST
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	Jugend (ab 12 Jahre)	MRST
Freitag	18:30 - 20:00 Uhr	Jugend (ab 14 Jahre)	MRST
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	Senioren/Deutsches Sportabzeichen	MRST

### Ansprechpartner

Winfried Skowronek

Mail: leichtathletik-singen@web.de

Tel.: 07731/319105

## Schwimmen

Schwimmen ist mehr als das Nicht-Untergehen eines Körpers in einer Flüssigkeit, nämlich die Beherrschung einzelner Schwimmstile wie Brust-, Kraul-, Rücken- oder das Delfinschwimmen. In unseren zahlreichen Angeboten vermitteln wir allen Anfängern zunächst die verschiedenen Schwimmstile und führen sie dann hin zur Teilnahme an Schwimmwettkämpfen.

Montag	16:30 - 17:30 Uhr	Breitensport I	HB	Lydia Böhmer	
	16:30 - 17:25 Uhr	Seelöwe II	HB	Alice Hildebrand	alice_hildebrand@web.de
	17:00 - 18:00 Uhr	Breitensport III	HB	Lydia Böhmer	
	17:00 - 18:00 Uhr	Seelöwe I	HB	Alice Hildebrand	alice_hildebrand@web.de
	17:30 - 18:45 Uhr	Wettkampfgruppe	HB		
Donnerstag	17:30 - 18:00 Uhr	Wasserflöhe	HB	Renate Andersen	renate.andersen@yahoo.de
	19:10 - 20:10 Uhr	Wettkampfgruppe	HB		
Freitag	17:00 - 17:55 Uhr	Breitensport II	HB	Alice Hildebrand	alice_hildebrand@web.de
	17:35 - 18:30 Uhr	Seelöwe II	HB	Alice Hildebrand	alice_hildebrand@web.de
	17:00 - 18:20 Uhr	Flipper I	HB	R.Kamionka	r.s.kamionka@gmail.com
	18:00 - 19:30 Uhr	Flipper II	HB	R.Kamionka	r.s.kamionka@gmail.com

### Ansprechpartner

Renate Andersen  
Alice Hildebrand

Anfängerschwimmen  
Wettkampfschwimmen-  
Breitensport

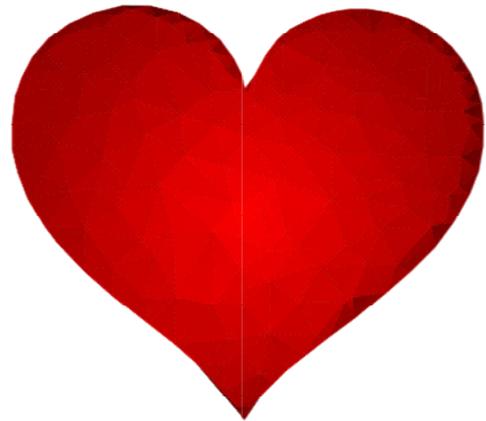
Tel.: 07731/749624  
alice\_hildebrand@web.de

**STADT - TURNVEREIN SINGEN 1883 e.V.**

Da ist Sport am Schönsten....

Sie hatten einen Herzinfarkt?  
oder eine Herzoperation?

Dann kommen Sie zu uns !!!



Wir treffen uns regelmäßig um Sport zu treiben.

**Die Betreuung erfolgt von speziell ausgebildeten  
Übungsleitern und Ärzten.**

Wir bieten leistungsorientierte Sportprogramme nach  
ärztlicher Verordnung

tolle Menschen

und garantiert viel Spaß !!!

Mit einem Reha - Rezept vom Arzt werden die Kursgebühren  
komplett übernommen.

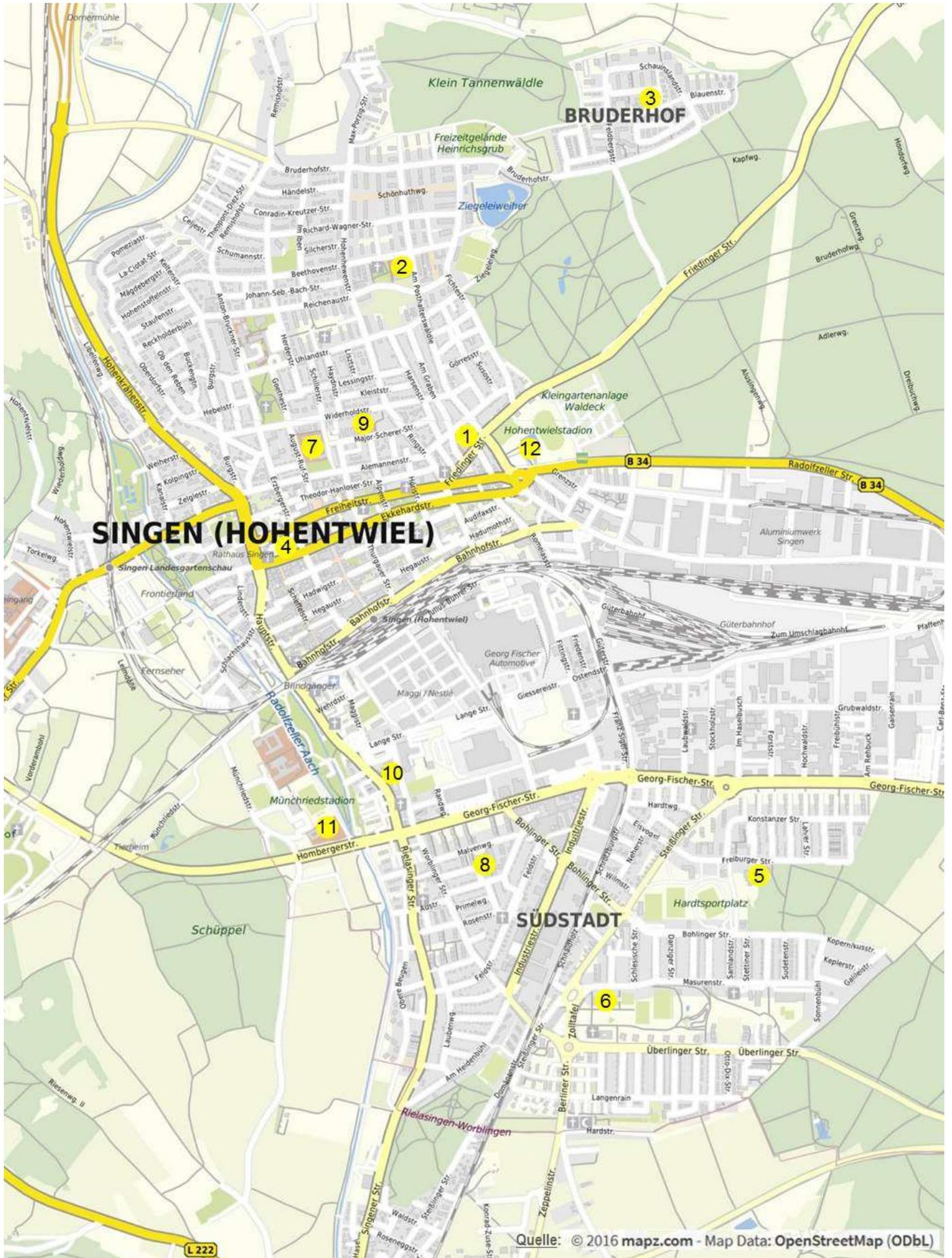
Die Herzsportgruppen treffen sich immer **mittwochs** in der  
**Münchriedhalle in Singen. Die erste Gruppe startet ab 18.30 Uhr,**  
**die zweite Gruppe um 19.30 Uhr.**

Einfach vorbeikommen, reinschnuppern und mitmachen, alles weitere  
besprechen Sie mit unseren Ärzten oder mit dem Stadt-Turnverein Singen.

Wir freuen uns auf Sie



**Tel: 07731/955013 o. 43113**



Quelle: © 2016 mapz.com - Map Data: OpenStreetMap (ODBL)

**Namen und Adressen der gekennzeichneten Sportstätten auf Seite 3**