

## Hallenwarte der Waldeckhalle

Evelina Schrell	Roseneggstr. 14	78239 Rielasingen	Tel.: 07731/53699
Kevin Riedel	Aachweg 34	78239 Rielasingen-W.	Tel.: 07731/29278
Ferenc Dobrai			

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

(Stadtplan der Sportstätten finden Sie auf Seite 15)

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
13	TZ	Turnzentrum StTV	Turnzentrum	Grubwaldstr. 13

## 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. 2500 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 Mennel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	16:15 – 17:15 Uhr	015	BRH	Gabriele Kühnle	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	17:00 – 18:00 Uhr	017	WHFEG	Ailine Battaglia	Tel.: 07731/43113
Freitag	14:00 – 15:00 Uhr	025	WHFEG	Jana Lapp	Tel.: 07731/43113
Freitag	16:15 – 17:15 Uhr	018	BEH	Gabriele Kühnle	Tel.: 07731/43113

## Kleinkinderturnen (3 – 6 Jahre)

Montag	15:15 – 16:15 Uhr	020	ZRS	Stefanie Mennel	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	15:00 – 16:00 Uhr	021	WHFEG	Ailine Battaglia	Tel.: 07731/43113
	16:00 – 17:00 Uhr				
Donnerstag	16:15 – 17:15 Uhr	024	HAHGR	Jana Lapp	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	17:15 – 18:15 Uhr	024	HAHGR	Jana Lapp	Tel.: 07731/43113
Freitag	15:15 – 16:15 Uhr	022	BEH	Gabriele Kühnle	Tel.: 07731/43113
Freitag	15:00 – 16:00 Uhr	023	WHFEG	Jana Lapp	Tel.: 07731/43113
Freitag	16:00 – 17:00 Uhr		WHFEG	Aline Hofmann	Tel.: 07731/43113

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

Freitag	17:00 -18:00 Uhr	Street Dance 6-12 Jahre	029	WHFOG	Pergega/ Gashi	Tel.:07731/43113
---------	------------------	-------------------------	-----	-------	----------------	------------------

## Dance Joyce 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

Das Ziel unserer Kindersportschule KiSS ist die gesunde körperliche Entwicklung unserer Kinder ab 5 auf der Basis eines ganzheitlichen Ausbildungsprogramms. Wir wollen eine frühe einseitige Spezialisierung ausschließen und ihnen eine altersgemäße Grundausbildung in verschiedenen Sportarten vermitteln.

Nähere Informationen Jana Lapp (Tel.: 07731/43113 – Geschäftsstelle)

Dienstag	16:30 – 17:30 Uhr	KiSS		WH	
Freitag	16:30 – 17:30 Uhr	KiSS		WH	

## Wettkampf-/ Leistungsturnen

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

## Mädchen (ab 6 Jahren)

Montag	17:00 – 18:30 Uhr	Gerätturnen (6 – 10 Jahre)	WH	Jana Lapp	Tel.: 07731/43113
Montag	18:15 – 20:00 Uhr	Gerätturnen (10 – 14 Jahre)	WH	Jana Lapp	Tel.: 07731/43113
Montag	17:00 – 19:30 Uhr	Wettkampfklasse	TZ	Geyer / Battaglia	Tel.: 07731/43113
Dienstag	17:30 – 19:30 Uhr	Wettkampfklasse 7-12 Jahre	TZ	Axel Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	17:30 – 19:30 Uhr	Wettkampfklasse 6-10 Jahre	TZ	Battaglia/Hashemi	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	17:30 – 19:30 Uhr	Wettkampfklasse 7-12 Jahre	TZ	Axel Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Freitag	16:30 – 18:30 Uhr	Wettkampfklasse 7-12 Jahre	TZ	Axel Leitenmair	Tel.: 07731/43113

## Nachwuchs I +II (6 – 14 Jahre)

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

Montag	16.00 - 17:30 Uhr	Talentgruppe	TZ	Hassan Mir Ghaemi	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	16:00 – 17:30 Uhr	Talentgruppe	TZ	Hassan Mir Ghaemi	Tel.: 07731/43113

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

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

Mittwoch	17:30 – 19:00 Uhr	Geräteturnen gemischt	TZ	Hassan Mir Ghaemi	Tel.: 07731/43113
Freitag	18:30 – 20:00 Uhr	Geräteturnen gemischt	TZ	Hassan Mir Ghaemi	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19:00 – 21:00 Uhr	Offenes Training	TZ	Hassan Mir Ghaemi	Tel.: 07731/43113



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	17:00 – 18:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	17:00 – 18:00 Uhr	Fitnessgymnastik	064	SCHIH	Annette Rüede	Tel.: 07731/43693
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit forever	073	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Montag	20:00 – 21:00 Uhr	Powerfrauen		WHFEG	Olha Orlova	Tel.: 07731/43113
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	20:00 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	050	BRH	Peter Kirner	Tel.: 07732/9500670
Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Fitness Ü 60		HEGH	Gerlinde Ganther-Bauer	Tel.: 07731/43949
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Body-Workout		WHFEG	Klaudia Beuscher	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	Powerfrauen		WHFEG	Olha Orlova	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	153	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 0171/2806780
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 – 21:00 Uhr	Männer Fitness	051	HEGH	Gerhard Kohler	Tel.: 07731/12001
Freitag	17:30	Nordic Walking		s. S 6	G. Ganther-Bauer	Tel.: 07731/43949

## 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 Abschlusschoc vor den Sommerferien, ein Jahresausflug (Wanderung oder Radtour) und eine Weihnachtsfeier. Selbstverständlich ist eine „Schnupperstunde“ möglich.

Montag	17:00 – 18:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	064	SCHIH	Annette Rüede	Tel.: 07731/43693
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 Ü 60

Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Fitness Ü 60		HEGH	Gerlinde Ganther-Bauer	Tel.: 07731/43949
----------	-------------------	--------------	--	------	------------------------	-------------------

## Powerfrauen Cardio & Kraft

Montag	20:00 – 21:00 Uhr	Powerfrauen		WHFEG	Olha Orlova	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	Powerfrauen		WHFEG	Jana Reznikova	Tel.: 07731/43113
Freitag	19:00 – 19:00 Uhr	Powerfrauen		WHFEG	Julia Vorznenko	Tel.: 07731/4311

### Nordic Walking

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 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 Restaurant Aach-Pavilion. Nähere Informationen gibt es bei Gerlinde Ganther-Bauer per Telefon

Freitag	17:30	Nordic Walking	106		Gerlinde Ganther-Bauer	Tel.: 07731/43949
---------	-------	----------------	-----	--	------------------------	-------------------

### Toning&Functional Training

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	19:00 – 21:00 Uhr	Männer Fitness	051	HEGH	Gerhard Kohler	Tel.: 07731/12001

### 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
------------	-------------------	------------------	-----	-------	-------------------	-------------------

### Body-Workout

Body-Workout ist ein körperliches Training mit gezielten Übungen. Es ist ein abwechslungsreiches Muskel- und Ausdauertraining für Jung und Alt. Zur aktuellen Musik trainieren wir hauptsächlich mit unserem eigenen Körpergewicht, jedoch werden auch Hanteln, Step, Bänder, Bälle etc. eingesetzt. Einstieg jederzeit möglich.

Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Body-Workout		WHFEG	Klaudia Beuscher	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.: 0171/2806780
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates®	148	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Montag	20:00 – 21:00 Uhr	TôsoX®	156	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 0171/2806780
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	Yirca Morejon-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 – 19:45 Uhr	Yoga		TZ	Ailine Battaglia	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Power Dumbell®	154	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 0171/2806780
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	19:00 – 20:00 Uhr	Zumba		WHFOG	Yirca Morejon-Montes	Tel.: 07731/319534
Samstag	09:00 – 10:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	185	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980

### 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.

## Fitness- und Gesundheitssport im Kurssystem mit Zusatzbeitrag

### 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.: 0171/2806780

### 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 – 20:00 Uhr Funktionelles Krafttraining 157 WHFOG Daniela Graf Tel.: 0171/2806780

### Yoga (Kurs190) 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 Tel.: 0176/92259330  
Mittwoch 18:30 – 19:45 Uhr Yoga TZ Ailine Battaglia Tel.: 07731/43113

### 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.: 07731/31354  
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 funktionelles Group-Fitness Workout, bei dem Kraftsportelemente wie Kicks und Punches zu fetziger Musik zu einem intensiven Cardiotraining verschmelzen. Hier kannst du deine Kraft, deine Ausdauer, deine Beweglichkeit und deine Schnelligkeit verbessern. Das Training ist einfach, aber zugleich anspruchsvoll. TôsôX ist mehr als die Trainingseinheit im Kursraum. Durch regelmäßiges Training kannst du deine Belastungsgrenze verschieben, dein Fitnesslevel erhöhen, deine Haltung verbessern, deine Koordinationsfähigkeit schulen, deine Psyche stärken, dein Durchhaltevermögen steigern und dich selbst positiv verändern. Lass dich überzeugen und probiere es aus!

Montag 20:00 – 21:00 Uhr TôsôX® 156 WHFOG Daniela Graf Tel.: 0171/2806780  
Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr TôsôX® 153 WHFOG Daniela Graf Tel.: 0171/2806780

## Beckenbodentraining

Die Teilnehmerinnen dürfen sich auf ein neues Körper- und Lebensgefühl mit innerer Stärkung freuen. Im Vordergrund stehen das Erspüren und die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Zusätzlich werden praktische Tipps für den Alltag vermittelt. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

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	Fortgeschrittene	181	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	Anfänger	182	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	09:30 – 10:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	Fortgeschrittene	183	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	10:30 – 11:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	Anfänger	184	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Samstag	09:00 – 10:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	Fortgeschrittene	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
Freitag	19:00 – 20:00 Uhr	Zumba		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
Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	107	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
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	19:00 - 20:00 Uhr	Fit & Gesund	114	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520

### 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

## Rehabilitationssport

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.

### Orthopädie

Montag	10:15 - 11:10 Uhr	Reha	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 - 19:00 Uhr	Reha	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	10:15 - 11:10 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	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 Herzerkrankung 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
----------	-------------------	----------------------	---------------------	-------------	-------------------

### Sitzball Gruppe

Sitzball gehört wie Faust- oder Volleyball den klassischen Rückschlagspielen an. Gespielt wird im Sitzen auf zwei Halbfeldern a 5 Spieler. Der Ball darf nur mit der offenen Hand oder Rückhand gespielt werden. Die Sportgruppe, im Fachbereich Orthopädie, steht allen offen, mit und ohne Behinderung. Bei Vorlage einer Verordnung für Rehabilitationssport werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.

Montag	19:00 - 20:30 Uhr		Hardtschule	R. Przytulla	Tel. 07731-43113
--------	-------------------	--	-------------	--------------	------------------

### Tischtennis Gruppe

Die Sportgruppe, im Fachbereich Orthopädie, steht allen offen, mit und ohne Behinderung. Bei Vorlage einer Verordnung für Rehabilitationssport werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.

Freitag	16:30 - 19:00 Uhr		Münchriedsporthalle	R. Przytulla	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 S. Beier / M. Steimer 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 17:00 – 18:30 Uhr HEGH 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 19:30 – 21:30 Uhr WH Oliver Koppenhagen 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 Tanja Andersen Tel.: 0172/6540357  
 Dienstag 19:30 – 22:00 Uhr Erwachsene HEGH Daniela Schreuer Tel.: 0174/7667508  
 Donnerstag 17:15 – 19:00 Uhr 065 HEGH Tanja Andersen Tel.: 0172/6540357  
 Donnerstag 19:00 – 20:30 Uhr Lichtschwertkampf HEGH Jörg Peter

## Ringen

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.

Dienstag 17:30 – 19:30 Uhr Schüler WH Eugen Riedel / Tomasz Krol / Krzysztof Kuczkowski / Yulia Antonyk Tel.: 07731/29278  
 Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr Schüler WH s. o Tel.: 07731/29278  
 Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr Aktive WH Simon Riedel Tel.: 07731/29278  
 Aktive WH Simon Riedel Tel.: 07731/29278  
 Freitag 18:00 – 20:00 Uhr Schüler WH Eugen Riedel / Yuliy Antonyk 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)		
Montag	17:00 - 18:30 Uhr	Kinder (10-13 Jahre)	MRST	Kania, Nestel, Skowronek W., Schmitt
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Jugend (ab 14 Jahre)	MRST	Schuster, Schmitt
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	Jugend (ab 10 Jahre)	MRST	Skowronek W. + F.
Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	Kinder (6-7 Jahre)	HEGH	Elsner J., Elsner E.
	17:45 - 19:15 Uhr	Jugend (ab 10 Jahre)	MRST	Kania, Zubcic, Skowronek W.
	17:00 - 18:30 Uhr	Jugend (ab 16 Jahre)	HEGH	Schuster

### 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 - 17:15 Uhr	Seelöwe I	HB		
	16:30 – 18:00 Uhr	Wasserflöhe	HB	Renate Andersen	renate.andersen@yahoo.de
	17:15 - 18:00 Uhr	Breitensport I - III	HB		
	18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampfgruppe	HB		
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampfgruppe	HB		
Freitag	17:00 - 18:15 Uhr	Flipper I	HB	A. Hildebrand	
	17:00 - 18:30 Uhr	Seelöwe II	HB		
	18:15 - 19:30 Uhr	Flipper II	HB	A. Hildebrand	

### Ansprechpartner

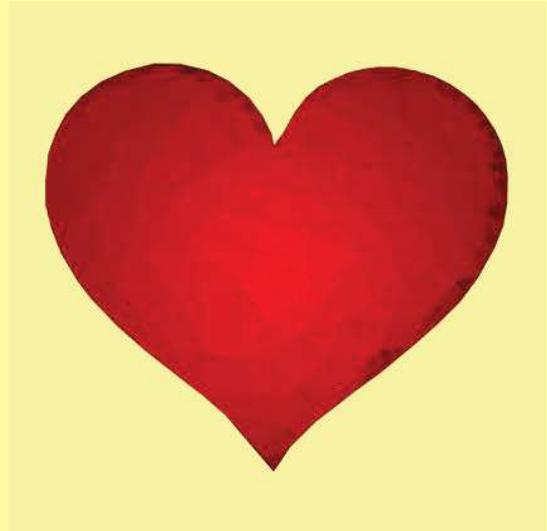
Renate Andersen                      Anfängerschwimmen                      Tel.: 07731/749624  
Giovanni Sia                      Breitensport                      Tel.: 07731/43113

**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



Namen und Adressen der gekennzeichneten Sportstätten auf Seite 3