



GYMWELT



GESUNDHEITSSPORT 2024

NANA KAY



Uwe's Goldschmiede



Schmuck und Uhren

www.teigesser.de

Kirchplatz 26  Welzheim  Telefon 07182/50 90 660

ÜBERSICHT

INHALT

SEITE

Herzlich Willkommen	4
Aqua-Fitness	9
Fitnessstraining	11
Fünf Esslinger	12
Fit und Gesund	14
Haltungstraining Mix	15
Pilates	16
Rückenfit mit Entspannung	18
Kursleiterinnen	19
Gebühren	21
Kursplan	22
Informationen	24
Anmeldung	25
Geschäftsstelle und Sportstätten	28

HERZLICH WILLKOMMEN

bei den Turn- und Sportfreunden Welzheim 1863 e.V. - dem Sportverein in Welzheim.

Wollen Sie als Ausgleich zur täglichen Belastung im Jahr 2024 sportlich aktiv sein?

Dann sind Sie bei uns richtig. Von Aqua-Fitness, über Pilates und Rückenfit mit Entspannung bis hin zu den „Fünf Esslinger“ ist für alle etwas dabei.

In unseren Gesundheitskursen erhalten Sie die notwendigen Anleitungen für Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Kondition, die Ihrem individuellen Leistungsstand entsprechen - eingebettet in ein soziales Umfeld.

Unsere durch den Schwäbischen Turnerbund (STB) und den Deutschen Turnerbund (DTB) kompetent ausgebildeten Übungsleiterinnen haben wieder ein breites Angebot aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitssports für jeden Lebensabschnitt zusammengestellt.

Weiterhin wird ein Großteil unserer Gesundheitskurse unter dem Aspekt der Auszeichnung „Pluspunkt Gesundheit“ des STB durchgeführt. Dieses Zertifikat erhalten nur Vereinsangebote, die festgelegten Qualitätskriterien entsprechen. Diese Auszeichnung verdeutlicht einmal mehr, dass die TSF Welzheim über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen und eine hohe Qualifizierung und fachliche Kompetenz der Übungsleiterinnen vorhanden ist.

Die Bezuschussung der Kursgebühren liegt im Ermessen der einzelnen Krankenkassen. Eine Rückfrage bei Ihrer Krankenkasse im Vorfeld ist empfehlenswert.

Genauere Informationen zu allen Kursen des TSF Gesundheitssports erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Denken Sie an Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, das sollte jedem wichtig sein. Unsere Kursgebühren sind günstig, vor allem bei einer Jahresanmeldung.

Bedanken möchten wir uns als verantwortliche Abteilungsleiterinnen auch wieder bei allen Förderern, die uns den Druck dieser Broschüre durch eine Anzeige ermöglichten.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünschen wir viel Spaß beim „gesunden“ Sport treiben.

Wir bitten Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Erkältungssymptomen der Kursstunde fernzubleiben.



RESI KOCH

1. Abteilungsleiterin
Turnen



BEATE RADECKE

3. Abteilungsleiterin
Turnen / Gesundheitssport



**Beruhigend, jemanden zu haben, auf
den man sich felsenfest verlassen kann.**

**Generalagentur
Percin & Ari GbR**

Brunnenstraße 4 · 73642 Welzheim

Telefon 07182 496470 · Telefax 496473

nuri.ari@wuerttembergische.de

osman.percin@wuerttembergische.de

- Absicherung
- Wohneigentum
- Risikoschutz
- Vermögensbildung



württembergische

Wüstenrot & Württembergische.
Der Vorsorge-Spezialist.

HSK Stütz

Heizung • Solar • Sanitär • Kundendienst

Beratung - Planung - Ausführung



Rufen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne in den Bereichen:

- Sanitär, • Badsanierung, • Kesseltausch
- Sonnenenergie, • Wärmepumpen

Hundsberger Str. 10 • 73642 Welzheim

Tel. (0 71 82) 92 96 17 • Fax (0 71 82) 92 96 18

e-mail: info@hsk-welzheim.de

DESIGN IN TITANIUM

BOCCIA®

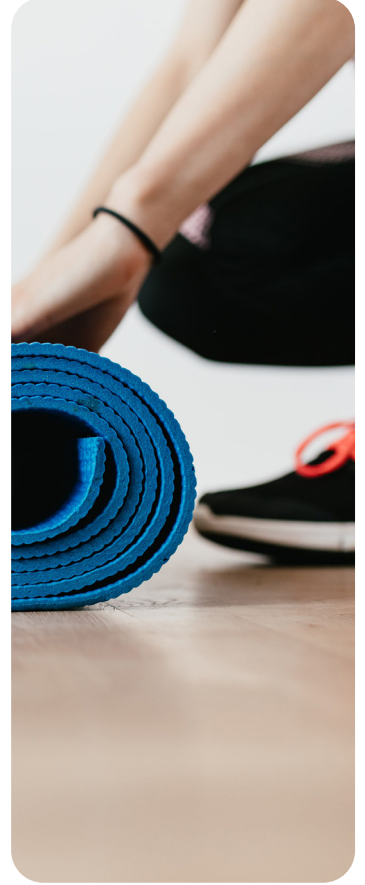
TITANIUM



Vintage

 **BERGHOLD**
UHREN SCHMUCK WERKSTATT

Wilhelmstr. 24 · 73642 Welzheim
Tel: 07182 / 935 50 05



LEITUNG:
Ute Bordasch

AQUA-FITNESS

KURS-NR.	WANN?	WO?
24/01	Donnerstag 18:15 - 19:00	LSB
24/03	Donnerstag 19:15 - 20:00	LSB

Diese Gymnastik im Wasser ist der sanfte Trend zu gesundheitsbewusstem Ganzkörpertraining. Es schont Gelenke und Bänder, entlastet die Wirbelsäule, fördert Kraft und Ausdauer durch den Widerstand des Wassers und stärkt das Bindegewebe. Durch den Einsatz von Kleingeräten wird die Herz-Kreislauf-Leistung auch durch den erhöhten Wasserwiderstand gestärkt.

-  Lieferservice
-  Schnittblumen
-  Topfpflanzen
-  Beet- u. Balkonpflanzen
-  Individuelle Geschenkideen
-  Florale Verpackungen
-  Hochzeitsfloristik
-  Trauerfloristik
-  Grabpflege
-  Fleuropservice



stephi's
BLUMENWERKSTATT

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

FLORISTMEISTERIN
STEPHANIE MUNZ

Wilhelmstr. 21
73642 Welzheim
Tel. 07182/8255
Fax 07182/802122



Getränkemarkt:

- großes Sortiment
- Geschenke für jeden Anlass
- Gewürze & Tee
- Kaffee, Pesto, Öl, Balsamico...
- Wurst Landmetzgerei Ziesel
- Mehl Voggenbergmühle
- Zumhofer Hausnudeln
- DPD Paketshop
- Geschenkgutscheine

Festservice:

- **Wir beliefern:**
Feste aller Art, Hochzeiten, Betriebsfeste...
- **Wir vermieten:**
Biertischgarnituren, Gläser, Kühlgeräte, Stehtische, Ausschankwagen...

Heimdienst:

- **Wir liefern:**
Ihnen Ihre Getränke direkt ins Haus

Onlineshop: NEU

Bestellen Sie Ihre Getränke und Lebensmittel direkt in unserem Online-Shop



Welzheimer GetränkeService GmbH

Ihr Getränkemarkt · www.allesgegendurst.de

Danziger Str. 3 73642 Welzheim Telefon: (0 71 82) 8 05 96-0 Fax: 8 05 96-20

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Do. 8.00–12.30 Uhr & 14.00–8.00 Uhr, Fr. 8.00–18.00 Uhr, Sa. 8.00–13.30 Uhr



LEITUNG:
Beate Radecke

FITNESS- TRAINING

KURS-NR.	WANN?	WO?
24/18	Montag	18:00 - 18:45 GYM
24/10	Mittwoch	18:00 - 18:45 GYM

Für einen gesunden und fitten Rücken müssen alle wichtigen Muskelgruppen gleichermaßen gekräftigt werden. Dazu gehören auch immer gut trainierte Bauchmuskeln. Durch ein kontrolliertes Herz-Kreislauf-Training ohne oder mit verschiedenen Geräten ist ein Ganzkörpertraining und körperliche Fitness garantiert. Die Kursinhalte erstrecken sich von Gymnastik und Kräftigung, Koordination und Sensomotorikschulung bis hin zu Stretching und Entspannung. Ein Training für Jedermann/-frau.

LEITUNG:
Beate Radecke

FÜNF ESSLINGER

KURS-NR.	WANN?		WO?
24/12	Montag	10:00 - 10:45	GYM

Ein Leben lang fit bleiben: Wer wünscht sich das nicht? Mit dem Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist man auf einem guten Weg dahin. Die „Fünf Esslinger“ - abgeleitet von den Fünf Tibetern - sind ganz auf den Erhalt von Muskeln und Knochen ausgerichtet, um Osteoporose, Stürzen und Knochenbrüchen im Alter vorzubeugen. Dieser Kurs vereint Balance, Dehnungen, Leistung, Kraft, Arme und Beine. Als Einstiegskurs ist dieses Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte geeignet.

Jetzt mit **QR-Code** einfach **online vorbestellen!**



Kirchplatz 16 | 73642 Welzheim
Telefon 07182 805930 | Fax 07182 805931
www.apotheke-am-kirchplatz-welzheim.de



Kirchplatz 25 | 73642 Welzheim
Telefon 07182 8952
Fax 07182 8566
www.kur-apotheke-welzheim.de



Martin Pfizenmaier

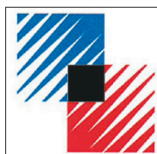
*Ihr Meisterbetrieb
seit über 40 Jahren*

Fliesenlegermeisterbetrieb
Inh. Wolfram Hess

73642 Welzheim

Mobil 0172 9304251

martin.pfizenmaier@t-online.de



Fachbetrieb des
Fliesengewerbes

Wir bieten Ihnen:

Beratung · Planung · Gestaltung · Verlegung **aus einer Hand**

Wir arbeiten nicht nur, wir schaffen auch was!

„Schön und natürlich wohnen mit Fliesen“

BESUCHEN SIE UNS IN UNSERER BUCHHANDLUNG
WIR SIND PERSÖNLICH **FÜR SIE DA** TÄGLICH VON
9H BIS 12.30 H UND VON 14 H BIS 18.00 H SAMSTAGS
9H BIS 12.30 H | **WIR HABEN FÜR SIE** 10000 AKTUELLE



BÜCHER IM LADEN WEITERE
60000 BÜCHER **KÖNNEN SIE** VON
HEUTE AUF MORGEN BESTELLEN
RUFEN SIE UNS AN 07182 929368 ODER
MAILEN SIE UNS LIMESBUCH@GMX.DE
SELBSTVERSTÄNDLICH **KÖNNEN SIE AUCH**
BEQUEM ÜBER DAS INTERNET TAG UND NACHT
BESTELLEN WWW.LIMES-BUCHHANDLUNG.DE

LEITUNG:
Judith Wörner

FIT UND GESUND

KURS-NR.	WANN?	WO?
24/37	Donnerstag 09:00 - 09:45	GYM

In diesem Kurs erlebst du abwechslungsreiche Stunden mit und ohne Kleingeräte. Schwerpunkte sind die Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur, sowie die Verbesserung der Koordination, der Beweglichkeit und des Herz-Kreislaufsystems. Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.





LEITUNG:

Beate Radecke

HALTUNGS- TRAINING MIX

KURS-NR.

24/19

WANN?

Mittwoch

WO?

GYM

10:00 - 10:45

Wenn der Rücken anfängt Probleme zu bereiten, dann ist es höchste Zeit sportlich aktiv zu werden. Denn nur ein gestärkter Rücken hält auf Dauer den Alltagsbelastungen stand. Wir mobilisieren den Kreislauf, dehnen und kräftigen die Muskulatur des Rückens und des ganzen Körpers, über Aktion und Reaktion, Anspannung und Entspannung und verbessern Koordination und Gleichgewichtssinn.

LEITUNG:
Beate Radecke

PILATES

KURS-NR.	WANN?	WO?
24/13	Montag	09:00 - 09:45 GYM
24/14	Montag	19:00 - 19:45 GYM
24/39	Mittwoch	09:00 - 09:45 GYM

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Die Wirbelsäule wird gestärkt, der Beckenboden gekräftigt, die Haltung verbessert und die Figur gestrafft. „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ (Joseph Pilates)



Ihre Schreinerei im Welzheimer Wald
Ansprechpartner Hans Hannemann
Friedrich-Bauer-Str. 36
73642 Welzheim
Tel.: 071826575
info@hupholzhandwerk.de
www.hupholzhandwerk.de

3-D-Planung
Eigene hocheffiziente Fertigung
Garantiert aus Meisterhand



LEITUNG:
Karin Röhr

RÜCKENFIT MIT ENTSPANNUNG

KURS-NR.	WANN?	WO?
24/20	Dienstag 16:15 - 17:15	GYM
24/21	Dienstag 17:30 - 18.30	GYM
24/22	Dienstag 19:00 - 20:00	GBH

Haltungsschulung für einen fitten und starken Rücken im Alltag. Nach einer Erwärmung bei flotter Musik folgen Übungen mit und ohne Geräte. Die Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert und stabilisiert. Um die Wirbelsäule zu stärken, wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt. Auch die Dehnung kommt nicht zu kurz. Nach „getaner Arbeit“ dürfen Sie sich mit Entspannungsübungen (z. B. Entspannung nach Jacobsen, Igelballmassage, Fantasiereisen) belohnen.



**WirWunder ist
Unterstützung.**

**Dein Projekt
braucht Spenden?
Du willst anderen
helfen?**

Mit wenigen Klicks auf
[WirWunder.de](https://www.wirwunder.de)



WIRWUNDER

**Weil's um mehr als
Geld geht.**



Kreissparkasse
Waiblingen

KURSLEITERINNEN

UTE BORDASCH

Übungsleiterin C & B

Aqua-Fitness



BEATE RADECKE

Übungsleiterin C & B
DTB-Trainerin Pilates
DTB-Rückentrainerin
Sport in der Rehabilitation

**Fitnessstraining
Fünf Esslinger
Haltungstraining Mix
Pilates**



KARIN RÖHR

Übungsleiterin C & B
DTB-Rückentrainerin

Rückenfit mit Entspannung



JUDIT WÖRNER

Übungsleiterin C & B
DTB-Rückentrainerin

Fit und Gesund



Seubert Malerwerkstätte

- Sämtliche Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Vollwärmeschutz

Amselweg 15
73642 Welzheim
Tel.: 0 71 82-5 39 78 85



info@maler-seubert.de · www.maler-seubert.de

NEUES BIKE

?



vit:bikes
WELZHEIM



Jetzt
Beratungstermin
vereinbaren:



- Dreidimensionale Körpervermessung
- Ermittlung der individuellen Fahrradergonomie
- Vorstellung von passendem Zubehör (Sattel, Griffe, Lenker)
- Garantiert das richtige Fahrrad
- Exklusiver Bikeservice für unsere Kunden
- Leasingpartner der größten Anbieter

www.vitbikes.de

GEBÜHREN

Die Gebühren der Kurse setzen sich wie folgt zusammen:

	MITGLIEDER TSF TURNABTEILUNG	MITGLIEDER TSF HAUPTVEREIN
1. TRIMESTER 2024 08.01.2024 - 22.03.2024 10 Std. à 45 Min.	60,00 Euro pro Kurs	85,00 Euro pro Kurs
2. TRIMESTER 2024 08.04.2024 - 19.07.2024 13 Std. à 45 Min.	78,00 Euro pro Kurs	110,50 Euro pro Kurs
3. TRIMESTER 2024 09.09.2024 - 20.12.2024 14 Std. à 45 Min.	84,00 Euro pro Kurs	119,00 Euro pro Kurs
Alle Trimester 2024 08.01.2024 - 20.12.2024 37 Std. à 45 Min.	148,00 Euro pro Kurs	222,00 Euro pro Kurs
zzgl. Mitgliedschaft Hauptverein Turnabteilung	36,00 Euro 35,00 Euro	36,00 Euro -

Ab der Teilnahme an zwei Kursen erhalten Turnmitglieder bei einer Jahresanmeldung **10% Rabatt**. Näheres auf der Geschäftsstelle.

Weitere Informationen:

TSF Welzheim 1863 e.V., Burgstraße 47, 73642 Welzheim

Tel. 0 71 82 37 68, info@tsfwelzheim.de

www.tsfwelzheim.de

MO

DI

MI

PILATES
Nr. 24/13

09:00 - 09:45
GYM
Beate Radecke

**RÜCKENFIT MIT
ENTSPANNUNG**
Nr. 24/20

16:15 - 17:15
GYM
Karin Röhr

PILATES
Nr. 24/26

09:00 - 09:45
GYM
Beate Radecke

FÜNF ESSLINGER
Nr. 24/12

10:00 - 10:45
GYM
Beate Radecke

**RÜCKENFIT MIT
ENTSPANNUNG**
Nr. 24/21

17:30 - 18.30
GYM
Karin Röhr

**HALTUNGS-
TRAINING MIX**
Nr. 24/19

10:00 - 10:45
GYM
Beate Radecke

FITNESSTRAINING
Nr. 24/18

18:00 - 18.45
GYM
Beate Radecke

**RÜCKENFIT MIT
ENTSPANNUNG**
Nr. 24/22

19:00 - 20:00
GBH
Karin Röhr

FITNESSTRAINING
Nr. 24/10

18:00 - 18:45
GYM
Beate Radecke

PILATES
Nr. 24/14

19:00 - 19:45
GYM
Beate Radecke



DO

FIT UND GESUND

Nr. 24/37

09:00 - 09:45

GYM

Judith Wörner

AQUA FITNESS

Nr. 24/01

18:15 - 19:00

LSB

Ute Bordasch

AQUA FITNESS

Nr. 24/03

19:15 - 20:00

LSB

Ute Bordasch



INFORMATIONEN TSF WELZHEIM

gültig für alle Kursstunden

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per Anmeldeformular (siehe Seite 25).

Die Kursbelegung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der verbindlichen Anmeldung. Es erfolgt keine gesonderte Zusage. Bei einer Überbelegung erfolgt eine Absage bzw. können Sie sich auf Wunsch auf die Warteliste setzen lassen.

Die Mindestteilnehmerzahl je Kurs beträgt sieben Teilnehmer, ansonsten müssen wir den Kurs leider absagen. Im Falle einer Absage, werden wir Sie darüber informieren.

Kursstunden, die aufgrund eines Feiertages nicht stattfinden können, werden nicht nachgeholt bzw. nicht erstattet. In den Schulferien und an schulfreien Tagen finden grundsätzlich KEINE Kursstunden statt.

Bei Krankheit einer Kursleiterin wird die Stunde von einer Vertretung übernommen oder an einem anderen Termin nachgeholt.

Aufgrund von ständigen Änderungen bei der Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen ist es fraglich, ob Sie einen Zuschuss bekommen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankasse.

Die Abbuchung der Beiträge erfolgt an den nachfolgenden Terminen:

Anmeldung für

Alle Trimester	15. Februar 2024
1. Trimester	15. Februar 2024
2. Trimester	15. Mai 2024
3. Trimester	15. Oktober 2024

Jahresanmeldungen sind bis 10.02.2024 möglich. Bei Eintritt in die Turnabteilung kann keine Rückvergütung bereits bezahlter Gebühren erfolgen. Eine Stornierung nach der Abbuchung ist in begründeten Ausnahmefällen möglich. Eine Bearbeitungsgebühr von 10,- Euro wird einbehalten.

Die Gläubiger-ID der TSF Welzheim lautet:
DE85ZZZ00000108631

ANMELDUNG

**Bitte die Anmeldung vollständig ausfüllen.
Die Angabe der Kontodaten sowie eine
Unterschrift ist für alle Anmeldungen Pflicht.**

Kurs		Kurs-Nr.	
Vorname		Nachname	
Straße			
PLZ Ort			
E-Mail			
Telefon			
Geburtsdatum			
1. Trimester		2. Trimester	
Alle Trimester		TSF HV Mitglied	
		TSF Abt. Turnen Mitglied	

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die TSF Welzheim 1863 e.V. widerruflich zum Einzug der fälligen Beiträge zu Lasten meines Kontos:

Kontoinhaber	
IBAN	
BIC	
Adresse	
Datum	Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Informationen von Seite 24 an.
TSF Welzheim 1863 e.V., Burgstraße 47, 73642 Welzheim
Telefon 0 71 82 37 68, info@tsfwelzheim.de, www.tsfwelzheim.de

NEUE BRILLE



CityOptik

Schärfe ist unsere Stärke

Welzheim
WILHELMSTR. 4
Telefon 80 23 77

city-optik-welzheim.de



Weltladen

anders als andere

Ein Besuch im Weltladen
ist wie eine Entdeckungsreise!

Fachgeschäft für Fairen Handel

Aromatischer Kaffee
Pikante Gewürze
Hochwertige und liebevoll ausgewählte
Geschenkartikel und Kunsthandwerk
Kulinarische Köstlichkeiten und Naschereien
Pflgende Kosmetik und vieles mehr...

Die Produkte im Weltladen sind nicht nur
von besonderer Qualität — sie sind zugleich
ein kleines Stück Weltpolitik.
Denn sie stammen alle aus Fairem Handel.

Lust mitzuarbeiten? Fragen?
Meldet euch doch gerne im Laden
oder unter: 07182/929954.

Wilhelmstraße 23

Öffnungszeiten
Mo - Sa: 09:00 Uhr - 12:30 Uhr
Mo, Di, Do, Fr: 14:30 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen

Registrierung
– telefonisch
oder vor Ort.

Bescheinigung anfordern. **Klick.**

Von überall und jederzeit auf wichtige
Dokumente zugreifen. **Jetzt downloaden!**

Als App im App Store und auf Google Play.
Oder online unter **meine.aok.de**



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



GESCHÄFTSSTELLE

TSV Welzheim 1863 e.V.

Burgstraße 47
73642 Welzheim

Tel. 07182 3768
Fax 07182 935691
E-Mail info@tsfwelzheim.de
Internet www.tsfwelzheim.de



Öffnungszeiten

Dienstag 10:00 - 12:00
Donnerstag 17:30 - 19:00
Samstag 10:00 - 12:00

Ansprechpartnerinnen

Bianka Nagel
Manuela Delfs

SPORTSTÄTTEN IN WELZHEIM

TSV GYM-CENTER / GYM

Postweg 10



GOTTLOB-BAUKNECHT-HALLE (GBH)

LEHRSCHWIMMBECKEN (LSB)

Helmut-Glock-Straße 17

