



GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.



Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Unsere Kurse ab 09.09.2024:

- ▶ Bauch-Beine-Po-Rücken
- ▶ Fit für den Alltag-Ganzkörperkr.
- ▶ Hatha Yoga
- ▶ Tanzworkshops (Fortgeschr.)
- ▶ Zumba Fitness
- ▶ E-Bike/Pedelec: Fahrtechnik- und Fahrsicherheitskurse
- ▶ Reha-Sport
- ▶ Rückenfit
- ▶ Gesundheitstraining für Ältere
- ▶ Zumba Kids und Junior

Unsere REHA-Sport Angebote sowie weitere Kurse und alle Infos:
www.turnverein-baiersbronn.de

Turnverein 1893 Baiersbronn e.V.

TURNEN • LEICHTATHLETIK • BASKETBALL • HANDBALL •
VOLLEYBALL • RADSPORT • GESUNDHEITS- UND FREIZEITSPORT



Allgemeine Informationen:

Unsere Geschäftsstelle ist wie folgt zu erreichen:

Telefon: 0 74 42 / 12 24 89 --- e-mail: tvbaiersbronn@gmx.de

Die Anmeldung (mind. 3 Tage vor Kursbeginn) kann erfolgen über:

online: www.turnverein-baiersbronn.de oder

per Post: TV Baiersbronn, Postfach 13 51, 72258 Baiersbronn

Allgemeine Durchführungsbestimmungen

- Die Durchführung der Kurse ist von einer Mindestteilnehmerzahl abhängig.
- Ein Anspruch auf die Durchführung der Kurse besteht nicht.
- Der TVB behält sich vor, in Einzelfällen Kurse zu stornieren, zu verändern bzw. abzubrechen.
- Die Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig. Mind. 3 Tage vor Kursbeginn ist eine Anmeldung erforderlich (telefonisch oder per Mail an die Geschäftsstelle).
- Auch bei Nichtteilnahme sind Sie dann zahlungspflichtig, wenn der Kurs normal stattfand.
- Für selbstverschuldete Schäden, Verluste und Unfälle übernimmt der TVB keine Haftung.
- Unsere Werbepartner (Sponsoren) bezahlen bei unseren Kursangeboten die gleichen, günstigen Kursgebühren wie unsere Vereinsmitglieder.
- Etliche dieser Kurse entsprechen den Bedingungen des § 20 SGB V, Gesundheitsreformgesetz. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse (z.B. AOK, Barmer, BKK, DAK, GEK, IKK, KKH, Techniker), ob Sie eine Zuwendung oder einen Bonus erhalten können.
- Wir stellen Ihnen gerne auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung aus.
- Der TV Baiersbronn zahlt seit 2014 eine GEMA-Gebühr bei Kursen mit Musikbegleitung.
- Bankverbindung: IBAN: DE78 6429 1010 0003 2750 35 BIC: GENODES1FDS
- Bei Kursbeginn ist einmalig die Datenschutzerklärung des Turnvereins Baiersbronn zu unterschreiben.
- In den Schulferien finden i.d.R. keine Kurse statt.

Turnverein 1893 Baiersbronn e.V.

TURNEN • LEICHTATHLETIK • BASKETBALL • HANDBALL •
VOLLEYBALL • RADSPORT • GESUNDHEITS- UND FREIZEITSPORT



• Anmeldung

Ich melde ich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursnummer: _____

Kursbezeichnung: _____

Aktives TVB-Mitglied

Nichtmitglied

Jugendliches TVB-Mitglied

Jugendliches Nichtmitglied

Werbepartner/Sponsor des TVB

Passives TVB-Mitglied

Name, Vorname

Straße:

PLZ, Ort

Telefon:

Bitte ankreuzen!

Ich habe die allgemeinen Durchführungsbestimmungen zur Kenntnis genommen.

Ich willige in die Datenverarbeitung ein.

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

SEPA-Lastschriftmandat (spät. vor der 2. Übungseinheit der Kursleitung vorlegen)

Ich ermächtige den Turnverein 1893 Baiersbronn e.V. Kursgebühren von meinem unten angegebenen Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverein 1893 Baiersbronn e.V. gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Lastschrift ist durch die Gläubiger-Identifikationsnummer des Turnvereins Nr. DE28ZZZ00000390181 und als Mandatsreferenz die Kursnummer gekennzeichnet. Der Einzug erfolgt spätestens vier Wochen nach Beendigung des Kurses.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname des Zahlungspflichtigen:

Straße:

PLZ, Ort

IBAN: _____

BIC: _____

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

Turnverein 1893 Baiersbronn e.V.

TURNEN • LEICHTATHLETIK • BASKETBALL • HANDBALL •
VOLLEYBALL • RADSPORT • GESUNDHEITS- UND FREIZEITSPORT



Einwilligung in die Datenverarbeitung

Der Turnverein 1893 Baiersbronn e.V. weist hiermit darauf hin, dass ausreichende technische Maßnahmen zur Gewährleistung des Datenschutzes getroffen wurden.

Die Informationspflichten gemäß Artikel 12 bis 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

Diese sind auf unsere Homepage einzusehen:

<https://www.turnverein-baiersbronn.de>

Ich bin damit einverstanden, dass die Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Ich willige ein, dass Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen und zur Präsentation von Mannschaften angefertigt und in den Medien veröffentlicht werden dürfen. Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei den Veröffentlichungen im Internet oder in sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und/oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden.

Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt. Die Einwilligung kann mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf der Einwilligung muss in Textform (Brief oder per Mail) gegenüber dem Verein erfolgen.

Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videoaufzeichnungen im Internet kann durch den Turnverein 1893 Baiersbronn e.V. nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert oder verändert haben könnten. Der Turnverein 1893 Baiersbronn e.V. kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte.

Ich wurde ferner darauf hingewiesen, dass trotz meines Widerrufs Fotos und Videos von meiner Person im Rahmen der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen des Vereins gefertigt und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht werden dürfen

Adressenliste der Vorstandschaft und der Geschäftsstelle

Ressort	Name, Tel. Priv.	Straße, Tel. Gesch.	PLZ	Ort
1. Vorsitzender	Andreas Trück 0160/97929283	Altmühleweg 10	72270	Baiersbronn
2. Vorsitzender	Markus Koenig 0171/1423504	Reichsstr. 58 07441/863741	72250	Freudenstadt
Schatzmeisterin	Sabine Finkbeiner 07442/51 76	Falkenstr. 47 07442/8 10 56 (vorm.)	72270	Baiersbronn
Schriftführer	Dirk Frietsch 0176/42697225	Waldackerweg 7	72270	Baiersbronn
Geschäftsstelle	Manfred Koenig	Nogent-le-Rotrou-Str. 10 (TV-Treff) 07442/12 24 89		Baiersbronn tvbaiersbronn@gmx.de

Termine vor Ort nach Vereinbarung

Gutscheine für TVB-Kurse - nicht nur zu Weihnachten, sondern auch für Geburtstage und sonstige Anlässe - erhalten Sie bei unserer Geschäftsstelle!

Sie können die Sportstätten des TV Baiersbronn (Stadion, Murgtalhalle und TV-Treff auch über die Murgtalbahn (Linie S 8) Haltestelle „Baiersbronn-Schule“ bequem erreichen!

Turnverein 1893 Baiersbronn e.V.

TURNEN • LEICHTATHLETIK • BASKETBALL • HANDBALL •
VOLLEYBALL • RADSPORT • GESUNDHEITS- UND FREIZEITSPORT



Kontaktdaten der Kursleiter/innen

Bauch-Beine-Po-Rücken

Ute Frey Beethovenstr. 39 72270 Baiersbronn
0160/941 55 665

Fahrtechnik- und Fahrsicherheitstraining für E-Bike/Pedelec

Andreas Reichel Ruhesteinstr. 8 72270 Baiersbronn
07442/812 50
Bernd Stockburger Landhausweg 8 72270 Baiersbronn
0171/1716253

Fit für den Alltag-Ganzkörperkräftigung, Rehasport, Rückenfit, Zumba-Fitness®, Zumba® Kids

Gabriele Raddadi Rainbauerngasse 25 72270 Baiersbronn
07442/837 889 0152/54066234

Hatha Yoga

Christin Gaiser Winterseitenweg 14 72270 Baiersbronn
07442/28 69

Zumba-Fitness®

Marion Verbeek zumba.marion@web.de

Rehasport Organisation

Geschäftsstelle Nogent-le-Rotrou-Str. 10 (TV-Treff) Baiersbronn
07442/12 24 89 tvbaiersbronn@gmx.de
(Termine vor Ort nach Vereinbarung)

Tanz-Workshops

Reinhold Heinzlmann Breuningerweg 27 72290 Loßburg
07446/30 74 (Mobil: 0151/12863981)





Kursprogramm REHA-Sport 2. Halbjahr 2024

Was ist Rehabilitationssport?

Rehasport wird als eine allgemeine Gymnastik in einer Gruppe von sieben bis max. 15 Teilnehmern durchgeführt und dauert mind. 45 Minuten.

Ziel des Rehasport ist eine Verbesserung der Beweglichkeit, Aufbau der Skelettmuskulatur sowie ein Training des Gleichgewichts.

Der Rehasport verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, gibt Hilfe zur Selbsthilfe und macht Spaß in der Gruppe.

Für wen ist Rehasport geeignet?

Wir bieten Rehasport für **orthopädische Erkrankungen** (Wirbelsäule, alle Gelenke, nach Verletzung oder Operationen z. B. künstliches Gelenk) **und bei Krebserkrankungen** an. Die Teilnehmer müssen die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für Übungen in einer Gruppe verfügen.

Wie können Sie am Rehasport teilnehmen?

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt (Haus- oder Facharzt) einen Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport **Formblatt 56** ausstellen. In der Regel geht die Verordnung über 50 Einheiten in 18 Monaten. Rehasport ist kostenlos! Er darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden.

Bitte kontaktieren Sie die Geschäftsstelle (07442/122489; tvbaiersbronn@gmx.de) **bevor** Sie den Kostenantrag bei Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung einreichen, damit wir Ihnen einen Kursplatz zusagen können.

Anmeldung und Einstieg jederzeit möglich!

Müssen Sie Mitglied beim TV Baiersbronn werden?

Es gibt keine Verpflichtung, Mitglied im Verein zu werden. Im Interesse der Nachhaltigkeit der Rehabilitationsmaßnahme wird jedoch auch von den Rehabilitationsträgern eine Vereinsmitgliedschaft auf freiwilliger Basis befürwortet.

Kurs RT1/2024:

Rehasport – Trockengymnastik I (m/w/d)

Kursbeginn:

jeweils dienstags 10.15 bis 11.15 Uhr im TV-Treff
(Übungseinheiten nicht in den Schulferien)

Lehrkraft:

Gabriele Raddadi DOSB-Übungsleiterin, Sport in der
Rehabilitation, Profil: Orthopädie

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Kurs RT2/2024:

Rehasport Trockengymnastik II (m/w/d)

Kursbeginn:

jeweils dienstags 11.15 bis 12.15 Uhr im TV-Treff
(Übungseinheiten nicht in den Schulferien)

Lehrkraft:

Gabriele Raddadi DOSB-Übungsleiterin, Sport in der
Rehabilitation, Profil: Orthopädie

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Turnverein 1893 Baiersbronn e.V.

TURNEN • LEICHTATHLETIK • BASKETBALL • HANDBALL •
VOLLEYBALL • RADSPORT • GESUNDHEITS- UND FREIZEITSPORT



Kurs RT3/2024: Rehasport Trockengymnastik III (m/w/d)
Kursbeginn: jeweils dienstags 19.30 bis 20:30 Uhr im TV-Treff
(Übungseinheiten nicht in den Schulferien)
Lehrkraft: *Gabriele Raddadi DOSB-Übungsleiterin, Sport in der
Rehabilitation, Profil: Orthopädie*
ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Kurs RW1/2024: Rehasport im Wasser (m/w/d)
(Aqua jogging / Gesünder Schwimmen)
Kursbeginn: jeweils montags 18.15 bis 19.15 Uhr im Panoramabad
in Freudenstadt (Sportbecken)
Achtung: Treffpunkt pünktlich um 18.00 Uhr an der Kasse
(Übungseinheiten nicht in den Schulferien)
Lehrkraft: *Gabriele Raddadi DOSB-Übungsleiterin, Sport in der
Rehabilitation, Profil: Orthopädie*
€ 4,30 für Schwimmbadeintritt sind durch den Teilnehmer zu bezahlen.
(für Aufenthalt von 1 3/4 Stunden)
ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Kurs RW2/2024: Rehasport im Wasser (m/w/d)
(Aqua jogging / Gesünder Schwimmen)
Kursbeginn: jeweils montags 19.15 bis 20.15 Uhr im Panoramabad
in Freudenstadt (Sportbecken)
Achtung: Treffpunkt pünktlich um 19.00 Uhr an der Kasse
(Übungseinheiten nicht in den Schulferien)
Lehrkraft: *Gabriele Raddadi DOSB-Übungsleiterin, Sport in der
Rehabilitation, Profil: Orthopädie*
€ 4,30 für Schwimmbadeintritt sind durch den Teilnehmer zu bezahlen.
(für Aufenthalt von 1 3/4 Stunden)
ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Kurs RW3/2024: Rehasport im Wasser (Wassergymnastik) (nur w)
Kursbeginn: jeweils mittwochs 19.00 bis 20.00 Uhr im Hallenbad
Hotel „Tanne“ in Baiersbronn-Tonbach
(Übungseinheiten nicht in den Schulferien)
Lehrkraft: *Gabriele Raddadi DOSB-Übungsleiterin, Sport in der
Rehabilitation, Profil: Orthopädie*
€ 3,00 für Schwimmbadeintritt je Abend sind durch den Teilnehmer zu bezahlen.
ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Kurs RW4/2024: Rehasport im Wasser (Wassergymnastik) (nur w)
Kursbeginn: jeweils mittwochs 20.00 bis 21.00 Uhr im Hallenbad
Hotel „Tanne“ in Baiersbronn-Tonbach
(Übungseinheiten nicht in den Schulferien)
Lehrkraft: *Gabriele Raddadi DOSB-Übungsleiterin, Sport in der
Rehabilitation, Profil: Orthopädie*
€ 3,00 für Schwimmbadeintritt je Abend sind durch den Teilnehmer zu bezahlen.
ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Turnverein 1893 Baiersbronn e.V.

TURNEN • LEICHTATHLETIK • BASKETBALL • HANDBALL •
VOLLEYBALL • RADSPORT • GESUNDHEITS- UND FREIZEITSPORT



Kurs 23:	<u>Zumba® Kids Junior (1. – 4. Klasse)</u>
Kursbeginn:	10.09.2024 12 Übungseinheiten (letzter Kurs am 26.11.2024)
Lehrkraft:	jeweils dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr im TV-Treff Gabriele Raddadi official Zumba® Kids - Instruktor
Kursinhalt:	In diesem Kurs erwarten die Kids coole, energiegeladene Tanz-Partys. Wer bisher an Wettkampfsportarten keinen Gefallen gefunden hat, ist hier ganz besonders eingeladen, mit Spaß dabei zu sein! Als Kind aktiv zu sein ist so wichtig für die Gesundheit jetzt und später! Zumba® Kids fördert die Koordination, aber auch die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein. Die Lern- und Gedächtnisfunktion verbessert sich. Mit zusätzlichen Spielen auf Musik, die Kinder lieben, werden sie angeregt, sich durch Bewegung auszudrücken. Leichte Dehnübungen schließen die Kursstunde ab.
Kursgebühr:	Mitglieder/Nichtmitglieder: € 60,00 / 72,00

Kurs 24:	<u>Zumba® Kids (5. – 7. Klasse)</u>
Kursbeginn:	10.09.2024 12 Übungseinheiten (letzter Kurs am 26.11.2024)
Lehrkraft:	jeweils dienstags 18.00 bis 19.00 Uhr im TV-Treff Gabriele Raddadi official Zumba® Kids - Instruktor
Kursinhalt:	wie Kurs 23
Kursgebühr:	Mitglieder/Nichtmitglieder: € 60,00 / 72,00

Kurs 25:	<u>Hatha Yoga</u>
Kursbeginn:	25.09.2024 8 Übungseinheiten jeweils mittwochs 18.30 bis 19.30 Uhr im TV-Treff (nicht in den Herbstferien) (letzter Kurs am 20.11.2024)
Lehrkraft:	Christin Gaiser Yogalehrerin beim DTB, Übungsleiter -C- im Breitensport
Kursinhalt:	Eine besondere Übungsstunde! Mit Yoga kraftvoll, flexibel und entspannt durch den Alltag. In den 8 Yogastunden wollen wir die innere und äußere Balance stärken. Jede Stunde beinhaltet einen Einstieg, Atemübungen, Yoga-Flows, Assanans und eine Schlussentspannung. Die Stunden sind sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet. Wir bringen gemeinsam Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht. <i>Bitte Decke und Sitzkissen mitbringen!</i>
Kursgebühr:	aktive Mitglieder: € 48,00 Nichtmitglieder: € 60,00

Turnverein 1893 Baiersbronn e.V.

TURNEN • LEICHTATHLETIK • BASKETBALL • HANDBALL •
VOLLEYBALL • RADSPORT • GESUNDHEITS- UND FREIZEITSPORT



Kurs 26:	Bauch-Beine-Po-Rücken
Kursbeginn:	19.09.2024 10 Übungseinheiten (nicht am 3.10.2024, letzter Kurs am 12.12.2024) jeweils donnerstags 17.00 bis 18.00 Uhr im TV-Treff
Lehrkraft:	Ute Frey
Kursinhalt:	Ein spezielles Training zur Straffung der Problemzonen und Kräftigung der Rumpfmuskulatur mit Aufwärmprogramm und leichter Entspannung.
Kursgebühr:	aktive Mitglieder: € 50,00 Nichtmitglieder: € 65,00

		Pluspunkt Gesundheit  <small>DEUTSCHER TURNER-BUND</small> und mit ZPP-Zertifizierung!
Kurs 27:	Rückenfit (Wirbelsäulengymnastik)	
Kursbeginn:	12.09.2024 12 Übungseinheiten (nicht am 3.10.2024, letzter Kurs am 05.12.2024) jeweils donnerstags 18.15 bis 19.15 Uhr im TV-Treff	
Lehrkraft:	Gabriele Raddadi Sport- und Gymnastiklehrerin	
Kursinhalt:	Es werden rückschonende Bewegungsabläufe geübt, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kraft der wirbelsäulen-stützenden Muskulatur erhalten und erhöhen. Besonders bei bereits bestehenden Veränderungen des Wirbelsäulensystems wird eine gezielte Mobilisation und Kräftigung erforderlich. Mit dem Erlernen wirbelsäulengerechten Verhaltens im Alltag lassen sich so Schmerzen lindern und neue Beschwerden verhindern.	
Kursgebühr:	Mitglieder: € 72,00 Nichtmitglieder: € 90,00	

Kurs 28:	Zumba-Fitness®
Kursbeginn:	12.09.2024 12 Übungseinheiten (nicht am 3.10.24, letzter Kurs am 05.12.2024) jeweils donnerstags 19.30 bis 20.30 Uhr im TV-Treff
Lehrkraft:	Gabriele Raddadi official Zumba® - Instruktor
Kursinhalt:	wie Kurs 23, nur für Erwachsene
Kursgebühr:	Mitglieder: € 72,00 Nichtmitglieder: € 90,00

Turnverein 1893 Baiersbronn e.V.

TURNEN • LEICHTATHLETIK • BASKETBALL • HANDBALL •
VOLLEYBALL • RADSPORT • GESUNDHEITS- UND FREIZEITSPORT



Kurs 29:	Tanz-Workshops - Fortgeschrittene - (ab 7 Paare)	
Kursbeginn:	12.09.2024	Fortgeschrittene
	jeweils donnerstags	20.00 bis 21.30 Uhr, 5 Termine,
	im Wechsel 14-tägig im „Haus des Gastes“ in Tonbach	
Lehrkraft:	Reinhold Heinzemann,	staatl. anerkannter Trainer „C“-
		Breitensport
	Anmeldungen + Auskünfte unter Tel. 07446/3074	
Kursinhalt:	Aufbauend auf die bisherigen Workshops kommen in allen Tänzen weitere Figuren hinzu. Außerdem werden der Quickstepp und der Slowfox ins Programm aufgenommen. Bei den Latein-Tänzen kommt der Paso Doble hinzu, und auch hier wird das vorhandene Figuren-Programm ausgebaut und verfestigt. Tanzpaare mit guten Vorkenntnissen können hier noch integriert werden. Bitte beim Trainer nachfragen.	
Kursgebühr:	€ 70,00 je Paar bei zwei Mitgliedern, € 75,00 je Paar bei einem Mitglied, € 80,00 je Paar bei zwei Nichtmitgliedern	



GYMWELT-BW.DE



Turnverein 1893
Baiersbronn e.V.
www.tv-baiersbronn.de



