

## **Kursangebot des TV Plieningen 2026**

[www.tv-plieningen.de](http://www.tv-plieningen.de)

Anmeldung und Infos: Brigitte Hübner

[Huebner122@gmail.com](mailto:Huebner122@gmail.com)

Tel.: 0163 1617 623

### **Fit und gesund**

Im Mittelpunkt des Kurses ‚Fit und gesund‘ stehen die Schulung einer natürlichen, gesunden Körperhaltung sowie funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Ergänzt wird das Training durch abwechslungsreiche Elemente, wie spielerische Körperwahrnehmung, sensomotorische Reize, Mobilisation, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungseinheiten und wissenswerte Informationen. Ziel ist es, Bewegungsmangel abzubauen, die Freude an Bewegung zu wecken und einen aktiven, gesunden Lebensstil zu fördern. Der Kurs richtet sich besonders an Einsteiger, Wiedereinsteiger und Ungeübte. Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

### **Zehntscheuer Plieningen – 10 Termine**

Montag: 18.15 – 19.15 Uhr - Kursbeginn: 13. April 2026

Mitglieder 40 € - Nichtmitglieder 80 €

Übungsleiterin: Cora Haase

**Kursgebühr bitte spätestens 14 Tage vor Kursbeginn überweisen.**

**BW Bank: TV Plieningen - Kursbezeichnung - IBAN:DE30 600 501 01 000 224 7782**

### **Outdoor Sport**

Du willst deine Fitness auf ein neues Level heben? Und liebst die Bewegung an der frischen Luft? Dann bist du genau richtig bei unserem „Outdoor Training“ - egal ob Anfänger\*in, Fortgeschrittene\*r oder Profi.

In diesem wöchentlichen Kurs erwartet dich ein ausgewogenes und funktionelles Ganzkörpertraining im Freien, welches dich stark und ausdauernd macht. Du lernst deine Grenzen neu kennen und kannst dich von Woche zu Woche immer wieder neu herausfordern. Wir setzen vor allem auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch Kleingeräten wie Medizinball, Ropes oder Kettlebell und trainieren abwechslungsreich in Form von Zirkeltraining, Tabata oder auch HIIT-Training.

Da beim „Outdoor Training“ jeder selbst entscheiden kann, wie schwer er das Training für sich gestaltet, sind alle Interessierten unabhängig vom persönlichen Fitnesslevel willkommen. Gemeinsam in der Gruppe kommt der Rest von allein und obwohl jeder sein eigenes Tempo wählt, trainieren wir als Team miteinander.

### **Outdoor Training – Kleinspielfeld der Körschtalschule**

Montag 18.00 – 19.00 Uhr ganzjährig nach Absprache

Übungsleiterin: Amelie Müller

Dieser Kurs ist für Vereinsmitglieder kostenfrei.

Nichtmitglieder bezahlen 8 € pro Teilnahme / oder 80 € -10er Karte

Da wetterbedingt nicht jede Stunde stattfinden kann und die Übungsleiterin die Geräte aus der Sporthalle mitbringen muss, ist es notwendig sich anzumelden, um die Planung zu erleichtern und euch aktuelle Infos zu geben.

Über die WhatsApp Gruppe habt ihr dann die Möglichkeit jede Stunde zu entscheiden, ob ihr dabei seid.

Brigitte Hübner, [huebner122@gmail.com](mailto:huebner122@gmail.com) mobil: 01631617623

**10er Karte 80 € auf das Konto der**

**BW Bank: TV Plieningen - Kursbezeichnung - IBAN:DE30 600 501 01 000 224 7782**

## **Zumba**

Zumba ist ein Tanz-und Fitnesstraining mit einfachen Tanzschritten und Spaßfaktor. Ein dynamisches Ganzkörper-Workout abgestimmt auf die Musik. Die Tanzschritte kommen aus verschiedenen Stilrichtungen: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Cha Cha Cha, Samba und Hip Hop.

### **Zumba 1: Zehntscheuer – 10 Termine**

Dienstag: 20.15 – 21.15 Uhr Kursbeginn: 14. April 2026

Mitglieder 40 € - Nichtmitglieder 80 €

Übungsleiterin: Jasmin Stärk

### **Zumba 2: PGH – 10 Termine**

Donnerstag: 18.15 - 19.15 Uhr **Kursbeginn: 23. April 2026**

Mitglieder 40 € - Nichtmitglieder 80 €

Übungsleiterin: Katharina Olenberg

**Kursgebühr bitte spätestens 14 Tage vor Kursbeginn überweisen.**

**BW Bank: TV Plieningen - Kursbezeichnung - IBAN: DE30 600 501 01 000 224 7782**

## **Line Dance**

Line Dance ist eine eigene Tanzform. Tanzen ohne Partner und doch nicht allein. Musikalisch geht es abwechslungsreich durch alle Musikrichtungen: Pop, Rock, Latin oder Country Music.

Line Dance wurde durch die Country Music Szene weltbekannt und stammt ursprünglich aus der amerikanischen Club- und Diskoszene der 50er, 60er & 70er Jahre. Mittlerweile verbreitet sich Line Dance mit aktuellen Songs besonders in den sozialen Medien.

Line Dance ist durch die Gruppendynamik mit viel Spaß und Freude verbunden. Ganz nebenbei verbessert es die Haltung, Koordination und Beweglichkeit und bei schnellen Songs auch die Kondition.

### **Sporthalle des PGH – 10 Termine**

Dienstag: 20.30 – 21.30 Uhr – Kursbeginn: 14. April 2026

Übungsleiterin: Petra Niehus

Mitglieder 40 € - Nichtmitglieder 80 €

**Kursgebühr bitte spätestens 14 Tage vor Kursbeginn überweisen**

**BW Bank: TV Plieningen - Kursbezeichnung - IBAN:DE30 600 501 01 000 224 7782**

## **Yoga**

Yoga ist eine über 5000 Jahre alte, ganzheitliche indische Philosophie und Praxis, die Körper, Geist und Seele durch Übungen und Asanas (Haltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation in Einheit und Harmonie bringt. Yoga zielt auf Stressabbau, körperliche Kräftigung, Flexibilität und innere Ausgeglichenheit ab.

### **Sporthalle des PGH – 10 Termine**

Donnerstag: 19.30 – 20.45 Uhr Beginn: 16. April 2026

Mitglieder 60 € - Nichtmitglieder 140 €

Übungsleiterin: Constance Florian

**Kursgebühr bitte spätestens 14 Tage vor Kursbeginn überweisen**

**BW Bank: TV Plieningen - Kursbezeichnung - IBAN:DE30 600 501 01 000 224 7782**

## Sportangebot für Mitglieder des TV Plieningen

### 60+

Lust auf Spaß, Bewegung und nette Kontakte? Komm vorbei – du bist herzlich willkommen. Altersgerecht, angepasst an das Fitnesslevel wärmen wir uns auf. Die Stunden sind immer sehr unterschiedlich, so dass wir alle Bereiche, die mit zunehmendem Alter wichtig sind, zielgerichtet und effektiv verbessern können. Mobilisieren der Gelenke, dehnen der Muskeln und Faszien und kräftigen der wichtigsten Muskelgruppen. Es ist nie zu spät, anzufangen sich zu bewegen und die körperliche Fitness zu verbessern.

#### **Zehntscheuer Plieningen**

Dienstag: 17.45 – 18.45 Uhr (ganzjährig, außer in den Schulferien und nach Absprache)

Übungsleiterinnen: Natalia Shvedova, Sabine Keitel

Info.: Brigitte Hübner, [huebner122@gmail.com](mailto:huebner122@gmail.com)

Tel. 0163 1617623

### 70+

Gerade im Alter ist es immer wichtiger sich zu bewegen, Fähigkeiten die nachlassen zu erhalten oder sogar zu verbessern. **Geht nicht, gibt's nicht, irgendwas geht immer.** Da für die meisten Teilnehmer die Übungen auf dem Boden beschwerlich sind, findet keine Gymnastik am Boden statt. Aber viel weniger herausfordernd wird es dadurch nicht: Auf, an und mit Stühlen sind die Teilnehmer ganz schön gefordert und durch die Gruppendynamik gibt keiner so schnell auf. Mit viel Gelächter und Gestöhne geht so mancher Übungsblock zu Ende. Ein weiterer, wichtiger Teil in unserer Stunde sind Übungen, die die Merkfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen, verbessern sollen. Gerade in verschiedenen Spielen, z.B. mit dem Ball, werden diese Fähigkeiten gebraucht. Immer wieder überraschend, wie schnell und flink sich alle auf einmal bewegen können, vergessen sind die Einschränkungen, die sich sonst im Alltag bemerkbar machen.

Unsere Gymnastikstunde ist für alle ein wichtiger Termin, den alle wenn möglich immer wahrnehmen, nicht nur um fit, stark und beweglicher zu werden. Sport verbindet und es entsteht ein Miteinander, auch wenn man sich vorher nicht gekannt hat.

Probiert es aus, schaut vorbei und erlebt, wie gut ihr euch nach dieser Stunde fühlt: **Müde Muskeln aber eine super Laune**

#### **Zehntscheuer Plieningen**

Mittwoch: 15.30 – 16.45 Uhr (ganzjährig, außer in den Schulferien und nach Absprache)

Übungsleiterin: Brigitte Hübner

Info.: [huebner122@gmail.com](mailto:huebner122@gmail.com)

Tel.: 01631617623

## **Roundnet oder Spikeball – neu beim TV Plieningen**

Spikeball ist mehr als nur ein Spiel. Es ist eine Mischung aus Volleyball und Trampolin. Action, die für Spannung, Dynamik und jede Menge Spaß steht.

Spikeball ist ein rasantes 360 ° Rundumspiel, bei dem zwei Teams mit je zwei Spielern gegeneinander antreten. Der Ball wird auf das elastische Netz geschlagen und muss innerhalb von drei Berührungen zurückgespielt werden. Geschwindigkeit, Reaktionsvermögen und Taktik sind der Schlüssel zum Erfolg. Komm einfach vorbei und probiers aus.

#### **Sporthalle des PGH**

Mittwoch: 17.30 – 19.00 Uhr ab 12 Jahren - ganzjährig außer in den Schulferien

Übungsleiter: Adrian de Lacasse email.:[adrian.delacasse@uni-hohenheim.de](mailto:adrian.delacasse@uni-hohenheim.de)

Info.: Brigitte Hübner, [huebner122@gmail.com](mailto:huebner122@gmail.com) Tel.: 01631617623