



Turn- und Sportverein
Grünkraut 1957 e.V.

FIT IN DEN HERBST 2026

ABTEILUNG FREIZEITSPORT

Fit in den Herbst

Liebe Freizeitsportler:innen,

es ist soweit, unser Programm für den Herbst steht fest!

Egal, ob Sie schon fit und durchtrainiert sind oder erst neu mit dem Sport beginnen wollen - beim Freizeitsportprogramm ist für Jede und Jeden etwas dabei!

Unser Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, nach Herzenslust die unterschiedlichen Bewegungsangebote auszuprobieren.

Melden Sie sich direkt beim jeweiligen Kursleiter!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.
Ihre Abteilung Freizeitsport

In Kooperation mit der
AOK Bodensee-Oberschaben – Die Gesundheitskasse.

AOK



Abteilungsleitungsteam Freizeitsport



Sina Hensel

Abteilungsleiterin

freizeitsport@tsv-gruenkraut.de

Alexandra Federau

Stellv. Abteilungsleiterin

2.Vorstand-freizeitsport@tsv-gruenkraut.de



Hannes Janitscheck

2. Stellv. Abteilungsleiter

2.stellvertreter-freizeitsport@tsv-gruenkraut.de

André Willburger

Kassier

kassier-freizeitsport@tsv-gruenkraut.de



Anita Storz

Schriftführerin

schriftfuehrer-freizeitsport@tsv-gruenkraut.de

Nadine Igel

Jugendleiterin

freizeitsport-jugend@tsv-gruenkraut.de



Vanessa Holzhauser

Beisitzerin

beisitzer-freizeitsport@tsv-gruenkraut.de

Kursangebote des TSV Grünkraut

Überblick

Montag

08:30 Uhr	Pilates
18:00 Uhr	STRONG Nation TM
19:30 Uhr	Zumba

Mittwoch

17:15 Uhr	Modern Line Dance absolute Beginner
18:40 Uhr	Modern Line Dance Beginner
19:10 Uhr	Modern Line Dance High Beginner/Improver

Donnerstag

18:00 Uhr	STRONG Nation TM
18:45 Uhr	Pilates

Freitag

09:00 Uhr	Kraft Fit - Fit Mix Ganzkörperkräftigungstraining
10:10 Uhr	Aktiv älter werden

Wichtiges zur Kursanmeldung

Wir bitten alle Interessierten um eine **verbindliche telefonische Anmeldung vor Kursbeginn** bei der jeweils angegebenen Kontaktperson.

Kursangebote des TSV Grünkraut

Pilates

APPI Pilates, das einzige Pilates-Programm weltweit, das vollständig von Physiotherapeuten entwickelt wurde.

Es basiert auf einem 5 Stufen-Modell, so dass jeder Teilnehmer auf seinem Level einen optimalen Trainingserfolg erzielen kann.

Montag, ab 14.09. 08:30 - 09:30 Uhr

Dauer:	10 Treffen
Ort:	Festhalle
Kursleitung:	Anna Broll (Physiotherapeutin)
Anmeldung:	anna.broll92@gmail.com
Kursgebühr:	55,- € Vereinsmitglieder
	45,- € Schüler, Studenten -
	Vereinsmitglieder
	80,- € passive Vereins- und
	Nichtmitglieder
	55,- € Schüler, Studenten -
	Nichtmitglieder

Kursangebote des TSV Grünkraut

STRONG Nation TM

Hohe Intensität. Für den ganzen Körper. Ohne Ausrüstung.

STRONG Nation TM ist ein revolutionäres, hochintensives 60-Minuten-Workout, bei dem jede einzelne Cardio- und Muskeltrainingsübung synchron zu speziell produzierter Musik ausgeführt wird. Du zählst also keine Wiederholungen, sondern trainierst zum Beat, um deine Grenzen zu überschreiten und mehr Kalorien zu verbrennen. Das Ergebnis ist eine Transformation des ganzen Körpers.

Montag, ab 14.09. 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle/ Gymnastikraum
Kursleitung:	Kerstin Geschwentner (STRONG Nation Instructor)
Anmeldung:	Tel.: 01724113485
Kursgebühr:	66,- € Vereinsmitglieder 54,- € Schüler, Studenten - Vereinsmitglieder 96,- € passive Vereins- und Nichtmitglieder 66,- € Schüler, Studenten - Nichtmitglieder



Birkenstraße 5
88285 Bodnegg
Telefon (07520) 91 46 91
Fax (07520) 91 46 92

Aluminiumbau - Türen - Fenster - Ganzglasanlagen
Stahlbau - Balkone - Treppen - Geländer - Schlosserei

Kursangebote des TSV Grünkraut

Zumba

Latin Dance trifft Fitness

Zumba ist ein dynamisches einstündiges Tanz-Fitness-Workout mit Rhythmen aus Salsa, Samba, Bachata, Flamenco, Reggaetón und mehr. Tänzerische Choreografien treffen auf effektives Ausdauer- und Koordinationstraining - zugänglich für jedes Fitnesslevel und mit dem Fokus stets auf Musik, Bewegung und Spaß.

Montag, ab 14.09. 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle/ Gymnastikraum
Kursleitung:	Jeannine Dörflinger
Anmeldung:	Tel.: 017645764957
Kursgebühr:	66,- € Vereinsmitglieder
	54,- € Schüler, Studenten - Vereinsmitglieder
	96,- € passive Vereins- und Nichtmitglieder
	66,- € Schüler, Studenten - Nichtmitglieder



Dauerhaft Vorteile **sichern!**

Kennen Sie schon alle Vorteile Ihrer AOK-Mitgliedschaft?

Einfach QR-Code scannen
und nichts mehr verpassen.



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

Kursangebote des TSV Grünkraut

Modern Line Dance

Line Dance ist ein Gruppentanz, bei dem in Reihen getanzt wird - gemeinsam, jedoch ohne unmittelbaren Tanzpartner/in.

Ursprünglich aus den USA kommend, vor allem dort verbreitet in der Country- und Westernszene, hat sich Line Dance längst auch in der modernen Musik etabliert. Dabei gibt es zu jedem Musikstück eine Choreografie, die erlernt wird. Die Schwierigkeitsgrade reichen von "Absolute Beginners" bis "Advanced". Geeignet ist Line Dance für jede Altersgruppe. Line Dance bietet eine tolle Möglichkeit Koordination, Reaktion, Gleichgewicht, Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren.

Kursangebote des TSV Grünkraut

Modern Line Dance

Mittwoch, ab 16.09. 17:15 - 18:15 Uhr Absolute Beginner

Mittwoch, ab 16.09. 18:40 - 19:40 Uhr Beginner

Mittwoch, ab 16.09. 19:10 - 20:10 High Beginner/Improver

Dauer: 9 Treffen
Ort: Festhalle
Kursleitung: Ines Pfluger
Anmeldung: Ines-pfluger@t-online.de
Kursgebühr pro Kurs: www.tsv-gruenkraut.de
pro 1h: 5,50 € Vereinsmitglieder
4,50 € Schüler, Studenten - Vereinsmitglieder
8,- € passive Vereins- und Nichtmitglieder
5,50 € Schüler, Studenten - Nichtmitglieder

Linedance-Treff

Mittwoch, 02.12., 09.12., 16.12. 18:40 - 20:10 Uhr

Nur für Vereinsmitglieder - keine Kursgebühr





Schlier - Dorfplatz 23
Tel. 07529 63295

KOSMETIK STUDIO ANGELA

Verschenken Sie Wohlbefinden,
Entspannung und Pflege mit einem

GESCHENK-GUTSCHEIN

www.kosmetik-angela.de

Kursangebote des TSV Grünkraut

STRONG Nation TM

Hohe Intensität. Für den ganzen Körper. Ohne Ausrüstung.

STRONG Nation TM ist ein revolutionäres, hochintensives 60-Minuten-Workout, bei dem jede einzelne Cardio- und Muskeltrainingsübung synchron zu speziell produzierter Musik ausgeführt wird. Du zählst also keine Wiederholungen, sondern trainierst zum Beat, um deine Grenzen zu überschreiten und mehr Kalorien zu verbrennen. Das Ergebnis ist eine Transformation des ganzen Körpers.

Donnerstag, ab 17.09. 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer:	8 Treffen
Ort:	Sporthalle/ Gymnastikraum
Kursleitung:	Kerstin Geschwentner (STRONG Nation Instructor)
Anmeldung:	Tel.: 01724113485
Kursgebühr:	44,- € Vereinsmitglieder
	36,- € Schüler, Studenten - Vereinsmitglieder
	64,- € passive Vereins- und Nichtmitglieder
	44,- € Schüler, Studenten - Nichtmitglieder

Kursangebote des TSV Grünkraut

Pilates

APPI Pilates, das einzige Pilates-Programm weltweit, das vollständig von Physiotherapeuten entwickelt wurde. Es basiert auf einem 5 Stufen-Modell, so dass jeder Teilnehmer auf seinem Level einen optimalen Trainingserfolg erzielen kann.

Donnerstag, ab 17.09. 18:45 - 19:45 Uhr

Dauer:	11 Treffen
Ort:	Festhalle
Kursleitung/	Anna Broll (Physiotherapeutin)
Anmeldung:	015159441387
Kursgebühr:	60,5 € Vereinsmitglieder 49,5 € Schüler, Studenten - Vereinsmitglieder 88,- € passive Vereins- und Nichtmitglieder 60,5 € Schüler, Studenten - Nichtmitglieder



Kursangebote des TSV Grünkraut

Kraft Fit – Fit Mix Ganzkörperkräftigungstraining

Der Mix macht´s!

Ein buntes, durch Musik untermaltes Ganzkörperprogramm zur Verbesserung Ihres Allgemeinbefindens (Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung bzw. Wiederaufbau der Muskultur, Entwicklung der Koordination, des Gleichgewichtes und der Beweglichkeit). Verschiedenste Kleingeräte kommen zum Einsatz.

Freitag, ab 04.09. 09:00 - 10:00 Uhr

Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle
Kursleitung:	Elke Guderian
Anmeldung:	Tel.: 0751/95889717
Kursgebühr:	66,- € Vereinsmitglieder 54,- € Schüler, Studenten - Vereinsmitglieder 96,- € passive Vereins- und Nichtmitglieder 66,- € Schüler, Studenten - Nichtmitglieder

Kursangebote des TSV Grünkraut

Aktiv älter werden

Haben Sie immer wieder Schmerzen in den Schultern, Rücken, Knien, oder Hüfte?

Dann wird es Zeit, Sport für die Gesundheit zu treiben.

Sie werden in diesem Kurs Übungen durchführen, die Ihnen helfen, den Alltag weiterhin gut zu meistern. Sie lernen, Ihr Gleichgewicht zu stabilisieren. Ihre Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Lassen Sie sich überraschen.

Freitag, ab 04.09. 10:10 - 11:10 Uhr

Dauer:	12 Treffen
Ort:	Sporthalle
Kursleitung:	Elke Guderian
Anmeldung:	Tel.: 0751/95889717
Kursgebühr:	siehe Kurs "Kraft Fit - Fit Mix"



Regionale Qualitäts - Produkte gibt`s in

Grünkraut bei



Der Fleisch- und Wurstspezialist
aus Oberschwaben



Buchmann GmbH | Kaufstraße 6-8 | 88287 Grünkraut-Gullen



AKKurat
Dienstleistungen

Gartengestaltungen

Grünpflege

Bauleistungen

Trockenbau

Allround Dienstleister

Hausmeister-Service

Fr. Thomas 0171-5016159 | Hr. Karl 0171-7666021

info@akkurat-dienstleistungen.com

EINFACH SCHÖNE ZÄHNE

In unserer Wohlfühlpraxis empfangen wir Sie mit großer Herzlichkeit und bieten Ihnen das komplette Leistungsspektrum moderner Zahnheilkunde.



DIE ZAHNARZTPRAXIS
DR. ROTHACHER & KOLLEGEN



DIE ZAHNARZTPRAXIS DR. ROTHACHER & KOLLEGEN | Nelkenstraße 2 | 88287 Grünkraut
Tel. 0751 977 066 00 | info@praxis-rothacher.de | www.praxis-rothacher.de

Unsere Kursleiter



Monika Dörflinger

Staatl. gepr. Physiotherapeutin

Jumping Instructor, Zumba Instructor, Core Training, Wirbelsäulen- und Rückengymnastik, Power Gymnastik-Ganzkörpertraining und zahlreiche weitere Fortbildungen.



Ines Pfluger

Dipl. Sportlehrerin

Rückenschulleiterlizenz, Funktionelle Gymnastik, DTB-Kursleiterin „Fit mit Line Dance“



Jeannine Dörflinger

Fitnesstrainerin (C-Lizenz), Zumba Instructor

Unsere Kursleiter



Elke Guderian

Dipl. Sport- und Gesundheitssportlehrerin

DTB Kursleiter Pilates, DTB Trainer Beckenboden,
Basic-Instructor Nordic Walking, Woyo Instructor,
Lizenz Rehasport, Fortbildungen Faszientraining,
Yoga, Entspannungstechniken und Schultergürtel.



Kerstin Geschwentner

STRONG Nation Instructor



Anna Broll

Staatl. gepr. Physiotherapeutin

Pilatesschein

Freizeitsportangebote Erwachsene

Montag

17:00 - 18:15 Uhr
Festhalle

Schonende Gymnastik für Frauen <Aktiv 65 Plus>

Fit von Kopf bis Fuß

Übungsleiterin: Waltraud Merk 0751/63158

18:30 - 20:00 Uhr
Festhalle

Aerobic

Sport mit Rhythmus, Schrittkombinationen und ein effektives Körpertraining mit fetziger Musik

Übungsleiterin: Marion Klugger 0751/6525625

20:15 - 21:15 Uhr
Sporthalle *

Männersportgruppe

Abwechslungsreiches und vielseitiges Training für den Mann

staatl. gepr. Physiotherapeutin Astrid Bocksch
0751/3552880

Dienstag

19:00 - 21:00 Uhr
Sporthalle *

Freies Turnen (15-45 Jahre)

(Gerät-)Turnen in einer lockeren Atmosphäre

Leitung: Nadine Igel 015781284012



Mittwoch

14:30 - 15:30 Uhr
Festhalle

Schonende Gymnastik für Sie und Ihn

Aktiv 60 Plus

Übungsleiterin: Monika Amling 0751/64885

17:30 - 18:30 Uhr
Festhalle

Frauenpower ab 50 Jahre

Ganzkörperkräftigung bis ins hohe Alter

Übungsleiterin: Silke Haller 0751/76424716

18:30 - 20:30 Uhr
Sporthalle *

Badminton ab 15 Jahre

Leitung: André Willburger 01741351571

Donnerstag

17:30 - 19:00 Uhr
Sporthalle

Tischtennis

Leitung: Walter Spieler ewspieler@outlook.de

19:00 - 20:30 Uhr
Sporthalle

Volleyball für Sie und Ihn ab 16 Jahre

Leitung: Robin Zettler 015253417359

und Samuel Braunwarth 01728539838

20:15 - 21:15 Uhr
Festhalle

Full Body Workout

Das Training für deinen ganzen Körper

Übungsleiterin: Kirsten Kircher 01636860898

Freitag

19:00 - 22:00 Uhr
Sporthalle

Badminton ab 15 Jahre

Leitung: André Willburger 01741351571

Kinder und Jugendliche

Montag

14:30 - 15:30 Uhr
15:30 - 16:30 Uhr
Sporthalle

Kinderturnen ab 3 Jahre
Kinderturnen ab 5 Jahre
Übungsleiterin: Silke Igel 0751/2053030

14:30 - 15:30 Uhr
Gymnastikraum

Karate
Übungsleiter: Sensei Uwe 01714966139

NEW

Dienstag

09:00 - 10:00 Uhr
15:40 - 16:40 Uhr
Sporthalle

Eltern- und Kinderturnen 1-3 Jahre
Eltern- und Kinderturnen 1-3 Jahre
Übungsleiterin: Nina Rieger 016090356414

15:40 - 16:40 Uhr
Festhalle

Kinderturnen ab 3 Jahre
Übungsleiterin: Silke Igel 0751/2053030

Mittwoch

14:30 - 15:30 Uhr
15:30 - 16:30 Uhr
Sporthalle

Kinderturnen 3-5 Jahre
Kinderturnen ab 5 Jahre
Übungsleiterin: Silke Igel 0751/2053030

16:45 - 17:45 Uhr
Sporthalle

Mini-Balltraining (1. & 2. Klasse)
Übungsleiterin: Gabi Hensel 01704704121

NEW

Freitag

15:00 - 16:00 Uhr
16:00 - 17:15 Uhr
Sporthalle*
17:00 - 18:15 Uhr
18:00 - 19:30 Uhr

Gerätturnen 1 (ab 1. Klasse)
Gerätturnen 2
Übungsleiterin: Miriam Brand 0751/3554623
Gerätturnen 3
Gerätförderturnen
Übungsleiterin: Nadine Igel 015781284012

* November bis April in der Festhalle



Tag des Kinderturnens

08.11.2026



Spyrka

Lotto-Totto • Tchibo • Bäckerei

**Inh. Marco Spyrka e.K.
Ravensburger Str. 22
88287 Grünkraut**

**Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 7.00–19.00 Uhr
Sa. 7.00–18.00 Uhr**

wachszieherei
Zengerle
**familientradition
seit 1673**

**WACHSZIEHEREI
GEORG ZENGERLE GMBH**

**LAGERSTRASSE 2 - GRÜNKRAUT
0751 63003 | INFO@ZENGERLE.COM
WWW.ZENGERLE.COM**



Wir ♥ Heimat.

Deshalb sind wir
MöglichMacher für den
TSV Grünkraut e.V.
und viele weitere Vereine
in der Region.

www.ksk-rv.de/wir



Kreissparkasse
Ravensburg



MITGLIED WERDEN BEIM TSV GRÜNKRAUT?

Aktuelle Preise und Anträge auf unserer
Homepage: www.tsv-gruenkraut.de

Öffnungszeiten TSV Geschäftsstelle:
Scherzachstraße 2, 88287 Grünkraut
immer montags 18:00 bis 19:00 Uhr