

Turnverein 1848 Erlangen e.V.



AUSDAUERSPORT (S.3)

ENTSPANNUNG (S.5)

FITNESS & GYMNASTIK (S.6)

KAMPFSPORT (S.11)

KINDER & JUGENDLICHE (S.12)

SCHWIMMEN (S.14)

SENIOREN (S.16)

TANZEN (S.18)

A 2024 Kursprogramm

Unterstützt durch:



WWW.TV48-ERLANGEN.DE/KURSPROGRAMM

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Dreimal im Jahr (Januar, April, September) startet unser Kursprogramm mit sportlichen Angeboten für Mitglieder und Nichtmitglieder des TV 1848 Erlangen.
- Die Anmeldung kann online (unter www.tv48-erlangen.de/kursprogramm), schriftlich per Post, per Fax oder per E-Mail erfolgen. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich.
- Wenn Sie am letzten Kursblock teilgenommen haben, bekommen Sie das neue Kursprogramm vor dem Anmeldestart des neuen Kursblocks zugeschickt (per E-Mail oder Post).
- Die Bezahlung erfolgt ausschließlich über Bankeinzug zu Beginn Ihres Kurses.
- Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen für die zu wenig Anmeldungen vorliegen.
- Einzelne Einheiten können von den genannten Terminen abweichen. Änderungen werden frühzeitig bekanntgegeben.
- Sollten Kursstunden ausfallen, werden sie am Ende des Kurses nachgeholt.
- Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Anmeldung per E-Mail bzw. per Post, falls keine E-Mailadresse vorhanden ist.
- Der Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Danach ist die Kursgebühr fällig.
- Bitte lassen Sie nach längerer Sportabstinenz Ihre Sporttauglichkeit ärztlich überprüfen.
- Für Nichtmitglieder besteht Versicherungsschutz, wenn die schriftliche Anmeldung vorliegt und die Kursgebühr bezahlt wurde.
- Die Teilnahme an einer Schnupperstunde ist im Bereich „Kursprogramm“ nicht möglich.
- Die Anmeldung zu den Kursen beginnt mit der Veröffentlichung des Kursprogramms. Vormerkungen für einen bestimmten Kurs sind nicht möglich. Die Plätze werden nach Eingangsdatum vergeben.
- Mitglieder des Gymnastikforums müssen sich ebenfalls für die Kurse des Gymnastikforums anmelden. Die Kursgebühr ist jedoch durch den Zusatzbeitrag des Forums abgedeckt.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, für unsere Matten, Ihr eigenes Tuch oder ein großes Handtuch mitzubringen.

ONLINE-KURSANMELDUNG

WISSENSWERTES

Die angebotenen Kurse finden Sie unter www.tv48-erlangen.de/kursprogramm

In der jeweiligen Kursansicht finden Sie alle Informationen, eine ausführliche Kursbeschreibung und ggf. weiterführende Informationen (z.B. verfügbare Plätze). Mit Kursbeginn wird die Kursgebühr per SEPA-Lastschrift vom angegebenen Konto eingezogen.

Um einen Login zu erhalten, registrieren Sie sich als Mitglied unter www.tv48-erlangen.de/kursprogramm
Nach Ihrer Registrierung prüfen wir Ihre Daten und schicken Ihnen Ihre Zugangsdaten zu.

Wenn Sie KEIN Mitglied sind, dann buchen Sie den Kurs als Gast. Wenn Sie als Gast ein Kursangebot buchen, steht Ihnen auch nur der Nichtmitglieder-Tarif zur Verfügung.

Mit Ihren Login-Daten sind Ihre Mitgliederinformationen verbunden. Sie können nur sich selbst anmelden. Sollten Sie Familienmitglieder anmelden wollen, benötigen Sie deren Login-Daten.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an kurse@tv48-erlangen.de

LEGENDE

BEZUSCHUS-
SUNGSFÄHIG

NEUER KURS!

Scannen um zum
Online-Kursprogramm
zu gelangen!



KONTAKT

Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Kosbacher Weg 75
91056 Erlangen

Ansprechpartnerin: Petra Scholz
Tel.: 09131 - 933 80 58
E-Mail: kurse@tv48-erlangen.de
Montag - Donnerstag 09.00 - 11.30 Uhr

Impressum:

Herausgeber: Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Redaktion: Günther Beierlorzer, Petra Scholz, Johannes Baßfeld
Druck: Nitsch-Druck
Auflage: 1.000 Exemplare
Stand: 11. Dezember 2023
Änderungen vorbehalten.



AUSDAUERSPORT

Präventives Ausdauertraining

A1	Di. 17.30 - 18.30 Uhr
Leitung:	Günther Beierlorzer (Sportlehrer)
Zeitraum:	16. Januar - 9. April
Ort:	Treffpunkt: TV Sportgelände am Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 65,- EUR Nichtmitglieder 85,- EUR

Lauftreff für Fortgeschrittene - Das regelmäßige Laufen auf Waldwegen in der Mönau in der Gemeinschaft macht Spaß und ist vor allem gesundheitsfördernd. Bei unserem Lauftreff können Sie sich je nach Fitnesszustand der zu Ihnen passenden Gruppe anschließen. Unsere unterschiedlichen Laufgruppen sind zwischen 40 und 60 Min. unterwegs. Das Lauftempo liegt zwischen 6 und 8 Min. pro Kilometer. Die Laufstrecken liegen zwischen 6 und 10 Kilometern.

Dieser Kurs erfüllt die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Krankenkassen gefordert sind.



Indoor-Cycling

Indoor Cycling beinhaltet ein effektives Herz-Kreislauftraining in der Gruppe mit Musik auf speziellen Standfahrrädern. Durch individuell verstellbaren Trittwideerstand und über die Kontrolle des Trainingspulses kann jeder Teilnehmer die Trainingsintensität gezielt steuern. Diese Kurse finden in unserem Fitness- und Gesundheitszentrum „TV-Vital“ statt, das Sie bei dieser Gelegenheit kennenlernen können.

A2	Di. 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Duhart Hernan (Indoor-Cycling-Instruktor)
Zeitraum:	16. Januar - 9. April
Ort:	Kursraum im TV-Vital, Dompropststr. 2 B
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 60,- EUR Nichtmitglieder 80,- EUR

A3	Do. 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung:	Christian Buggisch (Indoor-Cycling-Instruktor)
Zeitraum:	18. Januar - 11. April
Ort:	Kursraum im TV-Vital, Dompropststr. 2 B
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 60,- EUR Nichtmitglieder 80,- EUR



Wir sind dabei!

ERLANGENPASS



TV48 FITNESSPARK

Sportgelände am Europakanal - Kosbacher Weg 75



OUTDOOR FITNESSPASS FÜR MITGLIEDER!

5 STREET BARBELL FITNESSGERÄTE
+ DR. WOLFF OUTDOOR CAMPUS



180 qm ÜBERDACHTE
OUTDOOR GYMNASTIKFLÄCHE

#OUTDOOR #FITNESSPARK

WEITERE INFOS UNTER WWW.TV48-FITNESSPARK.DE

DER
RENAULT ZOE
E-TECH 100% elektrisch



Jetzt ab 139 € leasen²



² Leasing: Renault Zoe E-Tech 100% elektrisch Paket Evolution EV50 110hp; Fahrzeugpreis nach Abzug des Renault Anteils Elektrobonus: 26.292 €. Leasingsonderzahlung: 5.500 € (Leasingsonderzahlung kann mit dem Bundeszuschuss in Höhe von 4.500 € verrechnet werden). Laufzeit: 24 Monate. Gesamtläufleistung: 10.000 km. Monatsrate: 139 €. Gesamtbetrag: 8.836 €. Ein KilometerLeasingangebot von Renault Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss, zzgl. Überführungskosten. Gültig für Privatkund/-innen vom 16.11.2023 bis zum 31.12.2023. Renault Zoe E-Tech 100% elektrisch, EV50 110hp (52 kWh Batterie), Elektro, 80 kW; Stromverbrauch kombiniert (kWh/100km): 17,3; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 0. (Werte nach WLTP)*. Renault Zoe E-Tech 100% elektrisch: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,3-17,3; Co₂-Emissionen kombiniert (g/km): 0-0 (Werte nach WLTP). Der Elektrobonus i. H. v. insgesamt 7.200 € umfasst 4.500 € Bundeszuschuss sowie 2.700 € Renault Anteil gemäß den aktuellen Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK, Stand 10/2023). Auszahlung des Bundeszuschusses nach positivem Bescheid eines von Ihnen gestellten Antrags beim BAFA. Kein Rechtsanspruch; Höhe stets abhängig von der Förderung zum Zeitpunkt der Auslieferung.

 **AUTOKRAUS**
ERLANGEN

Auto-Kraus GmbH & Co. KG

St. Johann 5 • 91056 Erlangen • Telefon 09131/7543-0

www.auto-kraus.de



ENTSPANNUNG

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

A 4 Do. 11.15 - 12.45 Uhr
 Leitung: Ellie Putnam (zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin)
 Zeitraum: 25. Januar - 7. März
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 6 x 90 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
 Nichtmitglieder 85,- EUR

Feldenkrais zeigt uns, wie wir Gewohnheiten ändern und Selbstheilungsprozesse fördern. Feldenkrais-Übungen unterstützen körperliche und geistige Entspannung und Flexibilität. Sie verändern einschränkende Bewegungsgewohnheiten und machen ein leichtes, spaßvolles Erlernen neuer Bewegungen möglich.

Hatha Yoga

Körper-, Entspannungs- und Atemübungen sind die Schwerpunkte des Yogakurses. Dabei soll Körperbewusstsein entwickelt werden, um mit Spannungs- und Entspannungszuständen des Körpers besser umgehen zu können. Die Teilnehmer werden gebeten eine Decke mitzubringen.

A 5 Di. 19.30 - 21.00 Uhr
 Leitung: Victoria Spindler (Yogalehrerin)
 Zeitraum: 16. Januar - 9. April
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 90 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

A 6 Mi. 18.30 - 19.45 Uhr
 Leitung: Kerstin Losch (Yogalehrerin)
 Zeitraum: 17. Januar - 10. April
 Ort: Hort, Donato-Polli Str. 7
 Dauer: 10 x 75 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR

A 8 Mi. 20.00 - 21.15 Uhr
 Leitung: Kerstin Losch (Yogalehrerin)
 Zeitraum: 17. Januar - 10. April
 Ort: Hort, Donato-Polli Str. 7
 Dauer: 10 x 75 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR

A 7 Do. 09.00 - 10.15 Uhr
 Leitung: Sylvia Sonnefeld (Yogalehrerin)
 Zeitraum: 18. Januar - 11. April
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 75 Minuten
 Teilnehmer: max. 10
 Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR

QiGong

A 9 Di. 17.15 - 18.15 Uhr
 Niveau: Einsteiger u. Fortgeschrittene
 Leitung: Agathe Grad (Qigonglehrerin)
 Zeitraum: 16. Januar - 12. März
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 8 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 65,- EUR

QiGong bedeutet wohltuende Pflege der eigenen Lebensenergie. Es dient der Vorbeugung von Krankheiten, der Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit und einem langen Leben. Durch die Übungen treten wir in die Ruhe und Achtsamkeit ein. Damit wird eine regulierende Wirkung auf das Nerven-, Atmungs-, Verdauungs-, Hormon- und Kreislaufsystem sowie den Bewegungsapparat erzielt. Das Ergebnis ist Entspannung und Ausgeglichenheit.





FITNESS UND GYMNASTIK

Aerobic

A 10 Mo. 18.15 - 19.15 Uhr
 Leitung: Marco Coljin (Aerobictrainer)
 Zeitraum: 15. Januar - 8. April
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 10
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 80,- EUR

Es erwartet Sie ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreographie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz (Quelle: Wikipedia). Die Stunde ist eine Mischung aus Low- und High-Impact-Belastungsvarianten, die dazu führen Ihre aerobe Ausdauer zu verbessern und ist für Teilnehmer geeignet, die ein gutes Koordinationsvermögen besitzen. Die Stunde ist nach der ursprünglichen Aerobic-Stunde mit einem Warm-Up, Cardio-Teil und Cooldown aufgebaut.

*Dieser Kurs erfüllt die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Krankenkassen gefordert sind.



Aqua Fitness

Aqua Fitness ist eine moderne Form der Wassergymnastik. Flotte Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit moderner Musik kräftigen die Muskeln und trainieren den Kreislauf. Durch den Auftrieb des Wassers ist diese Form der Gymnastik besonders gelenkschonend. Den Weg zum Bad können Sie an der Pforte am Haupteingang der Kopfklinik erfragen.

A 11* Di. 11.00 - 11.45 Uhr
 Leitung: Susi Bergner (Aqua Fitness Trainerin)
 Zeitraum: 16. Januar - 9. April
 Ort: Kopfklinik, Lehrschwimmbeck. Schwabachanlage 6
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

A 12* Di. 17.15 - 18.00 Uhr
 Leitung: Maike Tobschall & Antje Bremer
 Zeitraum: 16. Januar - 9. April
 Ort: Kopfklinik, Lehrschwimmbeck. Schwabachanlage 6
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

A 13* Di. 18.00 - 18.45 Uhr
 Leitung: Patricia Landschütz & Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerinnen)
 Zeitraum: 16. Januar - 9. April
 Ort: Kopfklinik, Lehrschwimmbeck. Schwabachanlage 6
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

A 14* Di. 18.45 - 19.30 Uhr
 Leitung: Patricia Landschütz & Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerinnen)
 Zeitraum: 16. Januar - 9. April
 Ort: Kopfklinik, Lehrschwimmbeck. Schwabachanlage 6
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

A 15* Mi. 18.15 - 19.00 Uhr
 Leitung: Susi Bergner (Aqua Fitness Trainerin)
 Zeitraum: 17. Januar - 10. April
 Ort: Kopfklinik, Lehrschwimmbeck. Schwabachanlage 6
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

A 16* Mi. 19.00 - 19.45 Uhr
 Leitung: Susi Bergner (Aqua Fitness Trainerin)
 Zeitraum: 17. Januar - 10. April
 Ort: Kopfklinik, Lehrschwimmbeck. Schwabachanlage 6
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

A 17* Fr. 17.00 - 17.45 Uhr
 Leitung: Heidi Roth (ÜL Wassergymnastik, Reha und Orthopädie) & Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerinnen)
 Zeitraum: 19. Januar - 12. April
 Ort: Kopfklinik, Lehrschwimmbeck. Schwabachanlage 6
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

A 18* Fr. 17.45 - 18.30 Uhr
 Leitung: Heidi Roth (ÜL Wassergymnastik, Reha und Orthopädie) & Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerinnen)
 Zeitraum: 19. Januar - 12. April
 Ort: Kopfklinik, Lehrschwimmbeck. Schwabachanlage 6
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 100,- EUR

Fit nach der Schwangerschaft

A 19

Mo. 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung: Nadine Herzer & Antje Bremer
(liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

Wollen Sie nach der Geburt Ihres Kindes Figur und Fitness wieder auf den alten Stand bringen? Unter der Anleitung unserer erfahrenen Sportlehrerin Antje Bremer können Sie sich behutsam wieder in Form bringen. Dieses Angebot knüpft an die Rückbildungsgymnastik an, die in der Regel über Ihre Hebamme durchgeführt wird. Damit ist der kontinuierliche Einstieg in den Sport nach Ihrer Entbindung gewährleistet. Unsere parallel angebotene Kinderbetreuung gibt Ihnen den Freiraum an diesem Angebot teilzunehmen.

Fitnessgymnastik

Diese Kurse beinhalten eine vielfältige und abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm zur Steigerung Ihrer Fitness und zur Förderung Ihres persönlichen Wohlbefindens.

A 20

Di. 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung: Susi Bergner & Antje Bremer
(liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 16. Januar - 9. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 21

Mi. 17.10 - 18.10 Uhr
Leitung: Susanne Fastnacht
(Übungsleiterin Prävention)
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Gymnastikraum, Friedrich-
Sponsel-Halle, Fahrstraße 18
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
Nichtmitglieder 85,- EUR



Dieser Kurs erfüllt die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Krankenkassen gefordert sind.

A 22

Do. 19.30 - 20.30 Uhr
Leitung: Veronika Keppner
(Sportlehrerin)
Zeitraum: 18. Januar - 11. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 23

Fr. 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung: Susanne Bergner
(ÜL Prävention)
Zeitraum: 19. Januar - 12. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 24

Fr. 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Sophie Kaleja
(ÜL Prävention)
Zeitraum: 19. Januar - 12. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

Gesunder Rücken

Ausgleichstraining gesunder Rücken für Einsteiger - In diesem Rückenfitkurs geht es darum, vorhandene Schwächen, Dysbalancen und Beschwerden, die mit dem Rücken zusammenhängen, zu beseitigen bzw. ein Wohlbefinden zu stabilisieren und wiederherzustellen.

Es erfolgt eine Schulung des bewussten Körpererlebens durch den Einsatz von Hilfsmitteln und Körperhaltungen, die aktivierend, kräftigend und regenerierend sind.

A 25

Do. 19.15 - 20.15 Uhr
Leitung: Maria Beierlorzer-Ndao
Zeitraum: 18. Januar - 11. April
Ort: Gymnastikraum,
Hermann-Hedenus-Schule
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
Nichtmitglieder 85,- EUR



Dieser Kurs erfüllt die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Krankenkassen gefordert sind.

FITNESS & GYMNASTIK

Pilates

A 26

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
Niveau: Fortgeschrittene
Leitung: Monika Exenberger
(PeakPilates® Trainerin)
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: Gymnastikraum,
Hermann-Hedenus-Schule
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
Nichtmitglieder 85,- EUR

Dieses Trainingskonzept wurde von Joseph Pilates entwickelt (1880 in Düsseldorf geboren, 1926 nach New York ausgewandert, wo seine Pilates-Methode ein Geheimtipp unter Tänzern und Schauspielern wurde). Pilates ist körpergerecht und daher wirbelsäulenschonend. Alle Bewegungsabläufe gehen von der Bauch-, Gesäß-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur aus. Die Übungen sind langsam und fließend, es gibt keine unnatürlichen Stellungen oder endlose Wiederholungen. Pilates ist eine besonders sanfte Fitnessmethode und unabhängig von Alter und Kondition für jeden geeignet.

Jumping® Fitness

Bei Jumping® Fitness wird auf speziell entwickelten Trampolinen ein intensives, gelenkschonendes Konditions- und Koordinationstraining durchgeführt. Dieses neue Angebot ist eine Bereicherung im Fitnessprogramm des Gymnastikforums Alterlangen.

A 27

Mo. 18.00 - 18.45 Uhr
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Susi Faria
(Jumping® Fitness Trainerin)
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: Kursraum 1, TV-Vital
Dompropststr. 2 B
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 28

Mi. 19.15 - 20.15 Uhr
Niveau: Fortgeschrittene
Leitung: Marlen Kindler
(Jumping® Fitness Trainerin)
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 29

Mi. 20.15 - 21.00 Uhr
Niveau: Anfänger
Leitung: Iris Hirth, Katja Schlichtig,
Jennifer Meister
(Jumping® Fitness Trainerinnen)
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 30

Fr. 16.45 - 17.45 Uhr
Niveau: Anfänger & Fortgeschrittene
Leitung: Nike Arlt
(Jumping® Fitness Trainer)
Zeitraum: 19. Januar - 12. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

Tabata-Training

Kurze knackige Workouts für Frauen und Männer - Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, das der japanische Forscher Izumi Tabata am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio entwickelt hat. Studien ergaben, dass Tabata die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert und sehr effektiv Fett verbrennt. Nach einem leichten Aufwärmtraining kommen im Wechsel verschiedene Übungen zum Einsatz, z.B. Jumping Jacks zur Verbesserung der Ausdauer oder Crunches und Squats zur Steigerung der Kraft. Von jedem Übungsblock werden 8 Intervalle à 20 Sekunden durchgeführt, bei denen die Teilnehmer an ihre persönliche Belastungsgrenze gehen, dann gibt es eine 10-sekündige Pause. Da jeder Teilnehmer die Trainingsintensität selbst bestimmt, eignet sich Tabata sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Teilnehmer. Abgerundet wird die Trainingsstunde durch ein Cooldown. Bitte Getränk und feste Turnschuhe mitbringen.

A 31

Do. 17.30 - 18.15 Uhr
Leitung: Susanne Fastnacht
(Übungsleiterin Prävention)
Zeitraum: 18. Januar - 11. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 55,- EUR
Nichtmitglieder 75,- EUR



Wirbelsäulengymnastik / Rücken fit

Diese Kurse beinhalten ein ausgewogenes Körpertraining, um die Muskulatur zu kräftigen, Dysbalancen auszugleichen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Verspannungen lösen. Nach einer kurzen Aufwärmphase wechseln sich Kräftigungs-, Koordinations-, Mobilisations- und Dehnungsübungen ab. Während des abwechslungsreichen Stundenprogramms können auch verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz kommen. Das eigene Körperbewusstsein wird geschult und ein rückengerechtes Alltagsverhalten vermittelt. Die Stunden enden mit Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

A 32 Mi. 16.45 - 17.45 Uhr
Leitung: Marlen Kindler (ÜL Prävention)
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 33 Mi. 10.15 - 11.15 Uhr
Leitung: Sylvia Sonnefeld (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 34 Do. 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung: Veronika Keppner (Sportlehrerin)
Zeitraum: 18. Januar - 11. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 35 Do. 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung: Sylvia Sonnefeld (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 18. Januar - 11. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 36 Fr. 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Alisa Froning (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 19. Januar - 12. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

ZUMBA® FITNESS

Bei Zumba werden lateinamerikanische Rhythmen mit Aerobic Grundschritten kombiniert. Die Choreografien machen riesig Spaß und bringen neben guter Laune auch eine bessere Fitness und gute Figur.

A 37 Mo. 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Irene Pais (Zumba Instruktorin)
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 38 Mi. 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Marlen Kindler (Zumba Instruktorin)
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR

A 39 Mi. 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung: Marlen Kindler (Zumba Instruktorin)
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 80,- EUR



Auto-Kraus

präsentiert

MITSUBISHI

**AKTIONS-
TAGE**
von 1.600 €
bis zu 7.000 €*
Preisvorteil



Space Star
schon ab

12.985,- €

ASX
schon ab

15.685,- €

Der neue COLT
schon ab

15.990,- €

Eclipse Cross Plug-in Hybrid
schon ab

38.485,- €

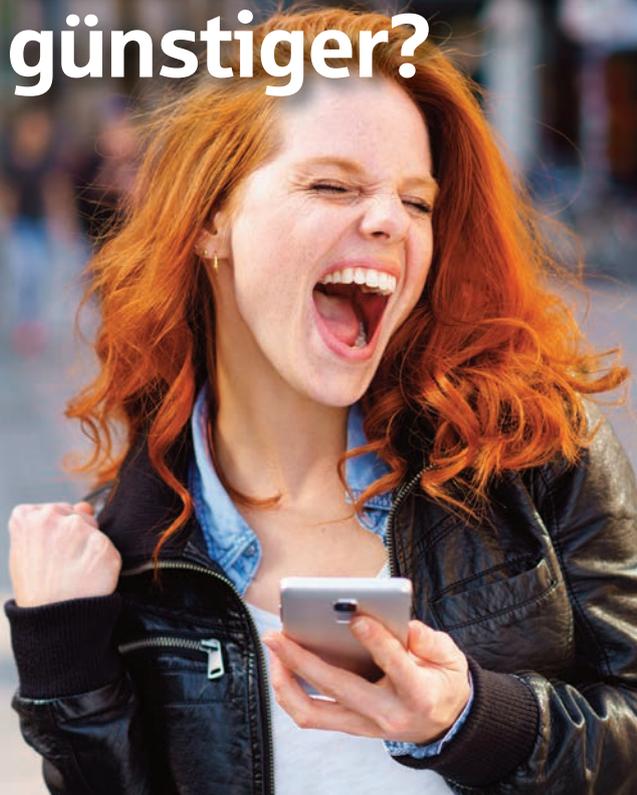
Kraftstoffverbrauch (l/km) COLT Benziner kombiniert 5,2-4,1; CO₂-Emission (g/km) kombiniert 118-92. **ASX Benziner** kombiniert 5,9-4,7; CO₂-Emission (g/km) kombiniert 134-105. **ASX Plug-in Hybrid 1.6 Benziner 68 kW (92 PS), Elektromotor 49 kW (67 PS), Systemleistung 117 kW (159 PS)** Energieverbrauch gewichtet, kombiniert 1,4-1,3 l Benzin/100 km und 13,3 kWh Strom/100 km; CO₂-Emission gewichtet, kombiniert 31-30 g/km; elektrische Reichweite (EAER) 48 km, innerorts (EAER city) 62 km. **Eclipse Cross Plug-in Hybrid 4WD 2.4 Benziner 72 kW (98 PS), Elektromotoren vorn 60 kW (82 PS)/hinten 70 kW (95 PS), Systemleistung 138 kW (188 PS)** Energieverbrauch gewichtet, kombiniert 2,0 l Benzin/100 km und 17,5 kWh Strom/100 km; CO₂-Emission gewichtet, kombiniert 46 g/km, elektrische Reichweite (EAER) 45 km, innerorts (EAER city) 55 km. **Space Star Benziner** kombiniert 5,5-4,9; CO₂-Emission (g/km) kombiniert 125-122. Werte nach WLTP. * Abhängig von Modell, Ausstattung, Zulassung im Aktionszeitraum. Zwischenverkauf, Satz- und Druck Fehler vorbehalten. Abb. zeigen Fahrzeuge mit Sonderausstattung.

AUTOKRAUS
ERLANGEN

Auto-Kraus GmbH & Co. KG

St. Johann 5 • 91056 Erlangen • Telefon 09131/7543-0
www.auto-kraus.de

Eintrittskarten günstiger?



– gerne!

Für unsere Kunden haben wir Kundenvorteile bei unseren Partnern gesammelt.

Einfach vergünstigte Eintrittskarten über den Rabatt-Link auf unserer Homepage kaufen.

Über unsere Social Media Kanäle informieren wir regelmäßig über neue Vorteile oder Verlosungen.

Homepage
[www.sparkasse-erlangen.de/
kundenvorteile](http://www.sparkasse-erlangen.de/kundenvorteile)



Facebook
[www.facebook.com/
sparkasse.erlangen](https://www.facebook.com/sparkasse.erlangen)



Instagram
[@sparkasse_erlangen](https://www.instagram.com/sparkasse_erlangen)



sparkasse-erlangen.de/kundenvorteile



KAMPFSPORT

Einführung in Karate

A 40

Do. 19.30 - 21.00 Uhr
Di. 18.30 - 20.00 Uhr
Leitung: Reinhard Döhnel
(Abteilungsleiter Karate)
Zeitraum: 18. Januar - 27. Februar
Ort: i.d.R. Ohm-Gymnasium
(Ost- und Westhalle)
Dauer: 10 x 90 Minuten
Teilnehmer: max. 25
Gebühren: TV-Mitglieder: 60,- EUR
Nichtmitglieder: 80,- EUR

Erwachsene, Jugendliche und Kinder von 10 bis 99 Jahren

Im Einführungskurs erlernen die Teilnehmer die elementaren Grundstellungen, Abwehr- und Angriffstechniken des Karate-do. Nach Beendigung des Kurses können die Interessierten in die Abteilung eintreten.

Am Kurs schließt sich ein vorerst gesondertes Anfängertraining (zwei Mal wöchentlich) an, das im Laufe der Monate über eine Graduierungsprüfung dazu befähigt, auch mit Fortgeschrittenen zu trainieren.

Selbstverteidigung (5 bis 8 Jahre)

A 41

Mo. 16.45 - 17.30 Uhr
Leitung: Joachim Latteyer
(Taekwondo Trainer)
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: TV-Vital, Kursraum 2
Dompropststraße 2 B
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder: 45,- EUR
Nichtmitglieder: 60,- EUR

Stärkung des Selbstbewusstseins durch Bewegungen aus unterschiedlichen Kampfsportarten mit Schwerpunkt Selbstverteidigung. Der Kurs schult Verhaltensregeln in Stresssituationen mit andern Kindern und Erwachsenen. Durch Spaß, Bewegung, Koordination und Disziplin wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, was eine positive Wirkung auf schulische Leistungen haben kann.

Einführung Ringen (6 bis 8 Jahre)

A 42

Mo. 17.45 - 19.00 Uhr
Leitung: Ilja Gantmann
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: Jahnhalle,
Jahnstraße 8
Dauer: 10 x 75 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder: 50,- EUR
Nichtmitglieder: 65,- EUR

In unserem Kindetraining wird (noch) nicht gerungen – sondern gerauft. Beim Raufen spielen Wettkampfgedanken und sportliche Verbesserung keine Rolle. Die Kinder erlernen vielmehr auf spielerische Art und Weise grundlegende Bewegungsabläufe des Ringersports. Dabei kann sich der natürliche Bewegungsdrang der Kinder frei entfalten und gleichzeitig werden ihre Beweglichkeit, Motorik und Kraft ohne Leistungsdruck trainiert.



KINDER UND JUGENDLICHE

Spiel und Sport mit Säuglingen

A 43

Di. 10.15 - 11.15 Uhr
 Leitung: Victoria Spindler & Antje Bremer
 (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 16. Januar - 9. April
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 10 Teilnehmer/innen & Babys
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 70,- EUR

Dieser Kurs ist geeignet für Babys im Alter von 7-12 Monaten. In jeder Stunde können die Babys in sicherer Umgebung robben, kriechen, krabbeln, steigen – je nach Fähigkeit. Dafür wird ein kleiner Parcours aufgebaut. Außerdem werden die Babys spielerisch an ein spezielles Stundenthema herangeführt. Woche für Woche entdecken die Kleinen neue Fähigkeiten und werden dabei liebevoll begleitet. Viele Ideen können in der Regel auch problemlos zu Hause umgesetzt werden. Die Stunden erfolgen nach einem festen Ritual und sind aufeinander aufbauend.

Kinderturnen für 1- bis 2-Jährige

In den Turnstunden stehen Spiel, Sport und Spaß im Vordergrund. Die Kinder haben die Möglichkeit, zusammen mit ihren Eltern die ersten turnerischen Erfahrungen zu sammeln und auch Ängste abzubauen. Die Eltern lernen ihre Kinder richtig einzuschätzen und können dadurch gelassener ihre Kleinen spielen und toben lassen. Der Kursraum bietet die ideale Größe um sich nicht ablenken zu lassen.

A 44

Mo. 15.00 - 16.00 Uhr
 Leitung: Victoria Spindler & Antje Bremer
 (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 15. Januar - 8. April
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 10 Kinder mit Betreuer/in
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 70,- EUR

A 45

Mo. 16.15 - 17.15 Uhr
 Leitung: Victoria Spindler & Antje Bremer
 (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 15. Januar - 8. April
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 10 Kinder mit Betreuer/in
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 70,- EUR



Leitung: Franziska Beck
 Telefon: 09131 - 92 899 09
 E-Mail: ballschule@tv48-erlangen.de

Sprechzeiten:
 Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

Weitere Infos:
www.ballschule-erlangen.de



Leitung: Markus Bauer
 Telefon: 0151 - 420 369 48
 E-Mail: m.bauer@tv48-erlangen.de

Weitere Infos:
www.tv48-fussball-akademie.de



Tenniskurse für Kinder

Die Tenniskurse haben die Zielsetzung, den Kindern die Grundlagen des Tennisspiels, die Technik, Koordination und Spaß am Tennis zu vermitteln. Es wird nach den modernen Play and Stay Prinzipien trainiert – spielorientiert, situativ, und kindgerecht. Die Trainer arbeiten in kleinen Gruppen mit max. 4 Kindern. Damit kann optimal und individuell auf die Kinder eingegangen werden. Tennisschläger, Methodikbälle und andere methodische Hilfen sind im Preis enthalten.

A 46 Mi. 16.00 – 17.00 Uhr
Altersklasse: 4 – 6 Jahre
Leitung: David Novak, Rainer Stark
Zeitraum: 17. Januar – 10. April
Ort: Hermann-Hedenus-Schule
Schallershofer Str. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 110,- EUR
Nichtmitglieder 140,- EUR

A 47 Mi. 17.00 – 18.00 Uhr
Altersklasse: 6 – 8 Jahre
Leitung: David Novak, Rainer Stark
Zeitraum: 17. Januar – 10. April
Ort: Hermann-Hedenus-Schule
Schallershofer Str. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 110,- EUR
Nichtmitglieder 140,- EUR

A 48 Do. 16.00 – 17.00 Uhr
Altersklasse: 4 – 6 Jahre
Leitung: David Novak, Rainer Stark
Zeitraum: 18. Januar – 11. April
Ort: Hermann-Hedenus-Schule
Schallershofer Str. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 110,- EUR
Nichtmitglieder 140,- EUR

A 49 Do. 17.00 – 18.00 Uhr
Altersklasse: 6 – 8 Jahre
Leitung: David Novak, Rainer Stark
Zeitraum: 18. Januar – 11. April
Ort: Hermann-Hedenus-Schule
Schallershofer Str. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 110,- EUR
Nichtmitglieder 140,- EUR

A 50 Fr. 16.00 – 17.00 Uhr
Altersklasse: 6 – 8 Jahre
Leitung: David Novak, Rainer Stark
Zeitraum: 19. Januar – 12. April
Ort: Hermann-Hedenus-Schule
Schallershofer Str. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 110,- EUR
Nichtmitglieder 140,- EUR

A 51 Fr. 17.00 – 18.00 Uhr
Altersklasse: 8 – 10 Jahre
Leitung: David Novak, Rainer Stark
Zeitraum: 19. Januar – 12. April
Ort: Hermann-Hedenus-Schule
Schallershofer Str. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 110,- EUR
Nichtmitglieder 140,- EUR

Trampolinspringen

A 52 Fr. 16.30 – 17.30 Uhr
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Petra Riazanova
Zeitraum: 19. Januar – 12. April
Ort: Jahnhalle, Jahnstr. 8
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
Nichtmitglieder 70,- EUR

Für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren – Die Nachfrage nach Kinderkursen auf den großen Trampolinen in der Jahnhalle ist riesig. Über das Kursprogramm ist der Einstieg in diese beliebte Sportart möglich. Kinder, die diese Kurse durchlaufen haben, können auf Empfehlung der Trainerin am Abteilungstraining teilnehmen.

Karate für Kinder ab Grundschulalter (7–10 Jahre)

A 53 Do. 18.00 – 19.10 Uhr
Leitung: Stefan Saalbach
Zeitraum: 25. Januar – 18. April
Ort: i.d.R. Ohm-Gymnasium
(Osthalle)
Dauer: 10 x 70 Minuten
Teilnehmer: max. 25
Gebühren: TV-Mitglieder: 45,- EUR
Nichtmitglieder: 60,- EUR

Habt Ihr Lust auf Bewegung und fairen, sportlichen Wettkampf?
Dann meldet euch für den 10-maligen Schnupperkurs an!
Wir freuen uns auf Euch!

Im Schnupperkurs erlernen die Kinder die Grundstellungen, Abwehr- und Angriffstechniken des Karate-do, vermischt mit Spielen und spielerischen Koordinationsübungen. Nach Beendigung des Kurses können die Interessierten bei uns Mitglied werden.

Am Kurs schließt sich ein vorerst gesondertes Anfängertraining an, das im Laufe der Monate dazu befähigt, auch mit Fortgeschrittenen zu trainieren. Bei Bedarf kann später ein zweites Training pro Woche angeboten werden. Mit der Zeit werden auch Graduierungsprüfungen (Gürtelprüfungen) abgelegt.



SCHWIMMKURSE

Kraulschwimmkurse für Erwachsene

A 54

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr
Niveau: Anfänger
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Röthelheimbad,
Lehrschwimmbecken
Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR
Nichtmitglieder 95,- EUR

Wer an dem Kraulschwimmkurs „**Anfänger**“ teilnehmen möchte, muss das Brustschwimmen sicher beherrschen. In dem Anfängerkurs erlernen Sie die richtige Kraul Technik von Null ab, um am Ende des Kurses die erste Bahn/en Kraulschwimmen zu können. Inhalte sind Atemtechnik, Wassergefühl, Kraul Beine, Kraul Arme, Kraul Gesamte Lage, Lehrübungen, Brustschwimmen als Erholungsphase.

Bitte bringen Sie eine Schwimmbrille und vorzugsweise enge Badehose / Badeanzug mit. U.a. bei langen Haaren ist eine Bademütze sehr vom Vorteil.

Treffen und Einlass ist 10min vor Kursbeginn.

Für den Schwimmkurs muss kein extra Badeintritt gezahlt werden, Badeintritt ist inklusive.

A 55

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr
Niveau: Fortgeschritten
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Röthelheimbad,
Lehrschwimmbecken
Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR
Nichtmitglieder 95,- EUR

Wer an dem Kraulschwimmkurs „**Fortgeschritten**“ teilnehmen möchte,...

... muss das Brustschwimmen sicher beherrschen,

... sollte bereits 100m Kraul schwimmen können,

... oder den Anfängerkurs „Kraulschwimmen für Erwachsene“ besucht haben.

In dem Fortgeschrittenenkurs vertiefen wir die Kraultechnik und gehen auf die häufigsten Fehler und individuellen Fehler der Teilnehmer ein. Ziel ist es nach dem Kurs in eine TV1848 Schwimmgruppe zu wechseln oder am Kraul Trainingskurs teilnehmen zu können.

Inhalte sind Atemtechnik, Wassergefühl, Kraul Beine, Kraul Arme, Kraul Gesamte Lage, Lehrübungen, Brustschwimmen als Erholungsphase.

Bitte bringen Sie eine Schwimmbrille und vorzugsweise enge Badehose / Badeanzug mit. U.a. bei langen Haaren ist eine Bademütze sehr vom Vorteil.

Treffen und Einlass ist 10min vor Kursbeginn.

Für den Schwimmkurs muss kein extra Badeintritt gezahlt werden, Badeintritt ist inklusive.

A 56

Mi. 20.00 - 21.00 Uhr
Niveau: Kraul-Schwimm-Training
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Röthelheimbad,
50 Meter Becken
Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR
Nichtmitglieder 95,- EUR

Wer an dem Kraul Training teilnehmen möchte, muss das Kraul und Brustschwimmen sicher beherrschen. Das Kraultraining ist identisch wie in einem normalen Schwimmverein/ Triathlonverein. Ziel ist es durch den Kurs die eigene Ausdauer auszubauen und die Wasserlage und Kraultechnik zu verbessern, um langfristig längere Strecken schwimmen zu können.

Inhalte sind Atemtechnik, Wassergefühl, Kraul Beine, Kraul Arme, Kraul Gesamte Lage, Lehrübungen, Brustschwimmen als Erholungsphase. Bitte bringen Sie eine Schwimmbrille und vorzugsweise enge Badehose / Bikini mit. U.a. bei langen Haaren ist eine Bademütze sehr vom Vorteil. Treffen und Einlass ist 10min vor Kursbeginn. Für den Schwimmkurs muss kein extra Badeintritt gezahlt werden, Badeintritt ist inklusive.

Schwimmkurse für Kinder

Der Einführungskurs dient der Wassergewöhnung und Selbststretzung. Auf eine spielerische Art wird dem Kind die Angst vor dem Wasser genommen. Es werden Springen, Tauchen und Gleiten geübt und es erfolgt eine Einführung in die Grundbewegungen des Brustschwimmens. Im Weiterführungskurs werden die Grundlagen vertieft und die Ausdauer für längere Schwimmstrecken gesteigert. Die Belegung des Einführungskurses ist Voraussetzung für die Teilnahme am Weiterführungskurs. Der Eintritt für Kursteilnehmer ist in der Kursgebühr enthalten. Begleitpersonen müssen den regulären Eintritt ins Hallenbad bezahlen. Wir haben auf Wunsch der Schwimmschule unsere Kursdauer von 45 min. auf 30 min. umgestellt, da die Konzentration der Kinder über den Zeitraum von 30 min. gut aufrecht erhalten werden kann.

A 57 Mo. 16.15 - 16.45 Uhr
Niveau: Weiterführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 8
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

A 58 Mo. 16.50 - 17.20 Uhr
Niveau: Einführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

A 59 Mo. 17.30 - 18.00 Uhr
Niveau: Einführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 15. Januar - 8. April
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

A 60 Mi. 16.15 - 16.45 Uhr
Niveau: Weiterführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 8
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

A 61 Mi. 16.50 - 17.20 Uhr
Niveau: Einführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

A 62 Mi. 17.30 - 18.00 Uhr
Niveau: Einführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

A 63 Fr. 16.15 - 16.45 Uhr
Niveau: Weiterführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 12. Januar - 22. März
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 8
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

A 64 Fr. 16.50 - 17.20 Uhr
Niveau: Einführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 12. Januar - 22. März
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

A 65 Fr. 17.30 - 18.00 Uhr
Niveau: Einführung
Leitung: Schwimmschule SCS
Zeitraum: 12. Januar - 22. März
Ort: Westbad,
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

Wir sind dabei!

ERLANGENPASS





SENIOREN + REHASPORT

Fit mit dem Rollator

A 66

Do. 13.30 - 14.30 Uhr
Leitung: Bettina Große
(Präventionsübungsleiterin)
Zeitraum: 18. Januar - 11. April
Ort: Jahnhalle, Jahnstraße 8
Abholdienst: Innerhalb Erlangens für max. 6 Personen.
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 25,- EUR
Nichtmitglieder 35,- EUR
Abholgebühr: 3,- EUR pro Einheit, falls der Abholdienst in Anspruch
genommen wird. Bezahlung vor Ort.

Nur weil man Gleichgewichtsprobleme hat, vielleicht auf eine Gehilfe angewiesen ist, bedeutet das nicht, dass es auch mit der Bewegung vorbei sein muss. Deshalb gibt es beim TV 1848 jetzt ein Rollatortraining. Für Interessierte, die nicht eigenständig in die Jahnhalle kommen können, gibt es einen Abholdienst. Die Rollatoren werden vom Verein zur Verfügung gestellt. In jede Einheit werden Übungen für das Gedächtnis eingebaut.

Tischtennis – Parkinson

Zu den wichtigsten Zielen bei der Behandlung von Parkinson gehören die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit. Das Tischtennis spielen kann Parkinsonpatienten zu einer signifikanten Verbesserung ihrer Symptome

A 67

Do. 11.15 - 12.15 Uhr
Leitung: Anja Färber (Sportlehrerin)
Zeitraum: 18. Januar - 11. April
Ort: Turnhalle, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder 35,- EUR
Nichtmitglieder 55,- EUR

verhelfen. Die Freude am Spiel motiviert zu aktiver Bewegung im Alltag. Ein Artikel in der EN über den Verein Pingpong Pinzberg, der Tischtennis für Parkinson Patienten anbietet, hat uns auf die Idee gebracht, diesen Kurs in unser Angebot aufzunehmen. Schläger und Bälle stehen zur Verfügung.

Individuelles Gehtraining für Teilnehmer mit paVk (Schaufensterkrankheit)

A 68

Mi. 11.45 - 12.30 Uhr
Leitung: Romana Behnke (Sportlehrerin)
Zeitraum: 17. Januar - 10. April
Ort: Treffpunkt Sportgelände
Kosbacher Weg 75
(Zugang barrierefrei)
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder mit Verordnung ohne Gebühr
TV-Mitglieder ohne Verordnung 40,- EUR
Nichtmitglieder mit Verordnung 45,- EUR
Nichtmitglieder ohne Verordnung 80,- EUR

Die Gehsportgruppe ist vor allem auf Menschen ausgerichtet, die an paVk periphere arterielle Verschlusskrankheit, der sog. Schaufensterkrankheit oder deren Vorboten leiden.

Die Kurseinheiten finden je nach Witterung im Freien auf der Laufbahn oder in der Sporthalle statt.

Im Kurs zeigen wir Ihnen Wege, aus der eingeschränkten Beweglichkeit herauszufinden. Durch das regelmäßige Gehtraining in der Gruppe steigern Sie langsam Ihre Leistungsfähigkeit. Es können sich Umgehungsbahnen bilden, die die verschlossene Arterie überbrücken und die Blutversorgung der Muskeln übernehmen.

Ziel ist es, die Beschwerden in den Beinen zu verringern, sodass Sie schmerzfrei weitergehen können. Unser individuell angeleitetes Gehtraining beinhaltet auch spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur, ebenso wie

Bewegungspausen, die vor allem wichtig sind, damit sich die beanspruchte Muskulatur erholen kann. Ihre Erfolgsformel: Bewußt belasten & langsam steigern, statt schwitzen und schnaufen = wieder mehr Freude an Bewegung!



Schnell und
zuverlässig...

KOSTENLOSE
BERATUNG

... das große Sanitätsfachhaus
für Reha- und Pflegehilfsmittel

www.rehaundcare.de

Sprottauer Str. 4-8 • 90475 Nbg.-Altenfurt

REHA & CARE
SERVICEZENTRUM

Für Sie • Einfach • Schnell

In unserem großen Ausstellungszentrum finden Sie die neuesten Rollstühle, Scooter und Elektromobile, sowie Bandagen und diverses Zubehör.

Für alle, die nicht auf Sport und Schnelligkeit verzichten wollen!

Unsere Servicefahrzeuge sind täglich auch in Erlangen für Sie unterwegs!



Werden Sie unser Fan
auf Facebook!
[www.facebook.com/
rehaundcare](http://www.facebook.com/rehaundcare)

Telefon **0911 / 81 74 47-0**



TANZEN

Tanzkurse (Erwachsene)

Auf einer Fläche von 400m² macht das Tanzen in der Jahnhalle richtig Spaß. Unsere Tanzlehrerin Rosi Egelseer-Thurek sorgt für eine angenehme zwanglose Atmosphäre, in der Sie sich bestimmt wohlfühlen.

A 69

So. 17.00 – 18.00 Uhr
Niveau: Goldstar
Leitung: Rosi Egelseer-Thurek
Zeitraum: 14. Januar – 5. Mai
Ort: Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer: 10 x 60 Minuten + 6 x freies Tanzen + Abschlussball
Teilnehmer: max. 40
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 120,- EUR

A 70

So. 18.00 – 19.00 Uhr
Niveau: Best Dancer
Leitung: Rosi Egelseer-Thurek
Zeitraum: 14. Januar – 5. Mai
Ort: Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer: 10 x 60 Minuten + 6 x freies Tanzen + Abschlussball
Teilnehmer: max. 40
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 120,- EUR

A 71

So. 19.00 – 20.00 Uhr
Niveau: Supergoldstar
Leitung: Rosi Egelseer-Thurek
Zeitraum: 14. Januar – 5. Mai
Ort: Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer: 10 x 60 Minuten + 6 x freies Tanzen + Abschlussball
Teilnehmer: max. 40
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 120,- EUR

A 72

So. 20.00 – 21.00 Uhr
Niveau: Gold
Leitung: Rosi Egelseer-Thurek
Zeitraum: 14. Januar – 5. Mai
Ort: Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer: 10 x 60 Minuten + 6 x freies Tanzen + Abschlussball
Teilnehmer: max. 40
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 120,- EUR



Anmeldung und Infos:

Tel.: 09131 / 94 18 45
www.tv48-vision-vital.de
vision-vital@tv48-erlangen.de

Sprechzeiten:

Di 08.30 – 13.00 Uhr
Do 15.00 – 17.30 Uhr

WO SIE UNS FINDEN:

Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Kosbacher Weg 75
91056 Erlangen

Jahnhalle
Jahnstraße 8
91054 Erlangen

TV-Vital
Dompropststraße 2 B
91056 Erlangen

Albert-Schweitzer Gymnasium
Dompfaffstraße 111
91056 Erlangen

Büchenbach-Dorf
Dorfstraße 21
91056 Erlangen

Mönauschule
Steigerwaldallee 19
91056 Erlangen

Emmy-Noether Halle
Noetherstraße 49 C
91058 Erlangen

Friedrich-Rückert Schule
Ohmplatz 2
91052 Erlangen

Friedrich-Sponsel Halle
Fahrstraße 18
91054 Erlangen

Gymnasium Fridericianum
Sebaldusstraße 37
91058 Erlangen

Heinrich-Kirchner Sporthalle
Dompropststraße 2 B
91056 Erlangen

Hermann-Hedenus Schule
Schallershofer Straße 20
91056 Erlangen

Karl-Heinz-Hiersemann Halle
Schillerstraße 58
91054 Erlangen

Kopfklinikum
Schwabachanlage 6
91054 Erlangen

Loschgeschule
Loschgstraße 10
91054 Erlangen

Michael-Poeschke Schule
Liegnitzerstraße 22
91058 Erlangen

Ohm Gymnasium
Am Röthelheim 6
91052 Erlangen

Pestalozzischule
Pestalozzistraße 1
91052 Erlangen



Röthelheimbad
Hartmannstraße 121
91058 Erlangen

Sporthalle Spardorf
Steinbruchstraße 8
91080 Spardorf

Schwimmhalle Spardorf
Steinbruchstraße 8
91080 Spardorf

Sonderpädagogisches Förderzentrum
Stintzingstraße 22
91052 Erlangen

Sportland Erlangen Fitness
Münchener Str. 55-57
91054 Erlangen

Realschule am Europakanal
Schallershofer Straße 18
91056 Erlangen

KONTAKT

Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Kosbacher Weg 75
91056 Erlangen

Ansprechpartnerin: Petra Scholz
Tel.: 09131 - 933 80 58
Fax: 09131 - 43 09 57
E-Mail: kurse@tv48-erlangen.de
Montag - Donnerstag 09.00 - 11.30 Uhr



Scannen um zum
Online-Kursprogramm
zu gelangen!

Wir sind dabei!

ERLANGENPASS



TV 48 ERLANGEN – KURSANMELDUNG

(Bitte vollständig und in Druckbuchstaben ausfüllen)		
Kurs-Nr.:	Kursbezeichnung:	Kursgebühr:
Vorname:		Nachname:
Straße und Hausnr.:		
PLZ:	Ort:	
Geburtsdatum:	Telefon:	
Mitglied im TV48? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Mobil:	
E-Mail:		
ErlangenPass: Vergünstigung nur bei Vorlage eines gültigen Ausweises in der Geschäftsstelle.		
SEPA-Lastschriftverfahren (TV 1848 Erlangen – Gläubiger ID: DE42ZZZ00000137438) Die Mandatsreferenznummer wird separat mitgeteilt. Turnverein 1848 Erlangen, Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen		
Ich ermächtige den TV 1848 Erlangen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TV 1848 Erlangen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Der Einzug erfolgt zum Zeitpunkt des jeweils ausgeschriebenen Kursbeginns.		
IBAN:	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kontoinhaber:		
Straße/Hausnr.:		
PLZ und Ort:		
E-Mail:		
Die Datenschutzrechtliche Information gemäß Art 13 und 14 DSGVO (www.tv48-erlangen.de/datenschutz) habe ich gelesen und akzeptiere diese durch meine Unterschrift. Ich erkläre mein Einverständnis zur Verarbeitung meiner persönlichen Daten.		
Datum, Ort:	Unterschrift: (Kontoinhaber)	
Turnverein 1848 Erlangen e.V. Kosbacher Weg 75 91056 Erlangen www.tv48-erlangen.de Ansprechpartnerin: Petra Scholz Tel. 09131 - 933 80 58 kurse@tv48-erlangen.de Montag - Donnerstag von 09.00 bis 11.30 Uhr		



Scannen um zum Online-Kursprogramm zu gelangen oder unter: www.tv48-erlangen.de/kursprogramm