

**Turnverein 1848 Erlangen e. V.**

Dem Sport verbunden.



**AUSDAUERSPORT (S.3)**

**ENTSPANNUNG (S.4)**

**FITNESS & GYMNASTIK (S.5)**

**KAMPFSPORT (S.9)**

**KINDER & JUGENDLICHE (S.11)**

**SCHWIMMKURSE (S.15)**

**SENIOREN (S.16)**

# **C2025** **Kursprogramm**

Unterstützt durch:



**Sparkasse**

[WWW.TV48-ERLANGEN.DE/KURSPROGRAMM](http://WWW.TV48-ERLANGEN.DE/KURSPROGRAMM)

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN/ SPIELREGELN

## Dein Einstieg in Bewegung, Spaß und Gesundheit!

Dreimal im Jahr – im **Januar, April und September** – startet beim TV 1848 Erlangen das neue Kursprogramm. Egal ob du Mitglied bist oder nicht – hier findest du abwechslungsreiche und hochwertige Sportangebote für jedes Fitnesslevel.

### So meldest du dich an

Die Anmeldung zu den Kursen beginnt mit dem offiziellen Anmeldestart des Kursprogramms, der über unsere Homepage, Social Media oder Aushänge bekannt gegeben wird. Du kannst dich dann auf mehreren Wegen anmelden:

**Online:** direkt unter [www.tv48-erlangen.de/kursprogramm](http://www.tv48-erlangen.de/kursprogramm)

**Schriftlich per Post oder per E-Mail:** Das Anmeldeformular findest du ebenso auf unserer Homepage unter [www.tv48-erlangen.de/kursprogramm](http://www.tv48-erlangen.de/kursprogramm) zum Download. Schicke es uns ausgefüllt entweder per Post oder per E-Mail an [kurse@tv48-erlangen.de](mailto:kurse@tv48-erlangen.de) zu.

Eine **telefonische Anmeldung ist nicht möglich**. Nach deiner Anmeldung bekommst du eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Bitte melde immer die Person an, die tatsächlich am Kurs teilnimmt. z.B. bei Kursen für Kinder, den Namen des Kindes angeben.

Solange Plätze frei sind, ist eine Anmeldung bis vor dem 2. Kurstermin möglich. Warteliste nutzen – Chance sichern! Wenn ein Kurs voll ist, buch Dich bitte unbedingt in die Warteliste ein. Diese wird nach Reihenfolge der Anmeldung abgearbeitet, sobald Plätze frei werden.

### Wichtige Hinweise auf einen Blick

- Teilnehmer/-innen des vorherigen Kurses können sich vorab anmelden und haben somit Vorrang bei der Anmeldung zum Folgekurs.
- Die Kursgebühr wird zu Kursbeginn per Bankeinzug eingezogen und ist danach nicht mehr erstattbar.
- Ein kostenfreier Rücktritt ist bis eine Woche vor Kursstart möglich.
- Mitglieder des Gymnastikforums zahlen für Kurse, die im Gymnastikforum stattfinden keinen Extra-Beitrag, müssen sich aber ebenfalls anmelden, damit wir die Zahl der Teilnehmenden abschätzen können.
- Kurse mit zu wenigen Anmeldungen können bis ca. drei Tage vor Beginn des Kurses abgesagt werden.
- An Feiertagen und in den Ferien finden in der Regel keine Kurse statt – Abweichungen entnimmst du bitte aus deine Kursbestätigung.
- Ausgefallene Stunden werden am Ende des Kurses nachgeholt.  
Gut zu wissen
- Schnupperstunden sind nicht möglich.
- Bring aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch für die Matte mit.
- Bitte lass zu deiner eigenen Sicherheit deine Sporttauglichkeit vor dem Kursstart ärztlich überprüfen.

Lust bekommen? Dann such Dir deinen Wunschkurs aus und sei dabei – wir / das Team des TV 1848 freuen uns auf Dich!

### LEGENDE

BEZUSCHUS-  
SUNGSFÄHIG

NEUER KURS!

Mitglieder  
Gymnastikforum frei



Scannen um zum  
Online-Kursprogramm  
zu gelangen!



Seite 2

## KONTAKT

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

**Ansprechpartnerin:** Katharina Engelhardt

**Tel.:** 09131 - 933 80 57

**E-Mail:** [kurse@tv48-erlangen.de](mailto:kurse@tv48-erlangen.de)

Montag - Donnerstag	08.30 - 11.30 Uhr
Dienstag - Mittwoch	16.00 - 18.00 Uhr
Freitag	11.00 - 13.00 Uhr

## Impressum:

**Herausgeber:** Turnverein 1848 Erlangen e.V.  
**Redaktion:** Susanne Bergner, Katharina Engelhardt, Julika Dörrfuß  
**Druck:** Nitsch-Druck  
**Auflage:** 1.000 Exemplare  
**Stand:** 15. Juli 2025  
Änderungen vorbehalten.



# AUSDAUERSPORT

## Präventives Ausdauertraining – Laufkurse

### C 01\*

Di. 17.30 - 18.30 Uhr  
**Lauftraining für Fortgeschrittene**  
 Leitung: Günther Beierlorzer (Sportlehrer)  
 Zeitraum: 23. Sep. - 02. Dez.  
 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.

Wenn du 80% am Kurs teilgenommen hast, erhältst du nach Beendigung des Kurses eine Teilnahmebestätigung, die du dann bei deiner Krankenkasse einreichen kannst.



\*Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

## Indoor-Cycling

### C 02

Di. 18.00 - 19.00 Uhr  
 Leitung: Hernan Duhart (Indoor-Cycling-Instruktor)  
 Zeitraum: 30. Sep. - 09. Dez.  
 Ort: Kursraum im TV-Vital, Dompropststr. 2 B  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 16  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

### C 03

Do. 20.00 - 21.00 Uhr  
 Leitung: Christian Buggisch (Indoor-Cycling-Instruktor)  
 Zeitraum: 18. Sep. - 20. Nov.  
 Ort: Kursraum im TV-Vital, Dompropststr. 2 B  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 16  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

Indoor Cycling beinhaltet ein effektives Herz-Kreislauftraining in der Gruppe mit Musik auf Indoor-Rädern. Durch individuell verstellbaren Trittwiderstand 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.

## Running für Einsteiger

### C 04

Di. 17.00 - 18.00 Uhr  
 Leitung: Lucca Kestel  
 Zeitraum: 23. Sep. - 02. Dez.  
 Ort: Start am TV Vital, Dompropststraße 2b  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 16  
 Gebühren: TV-Mitglieder 45,- EUR  
 Nichtmitglieder 65,- EUR

NEU

Der Running Club ist ein Lauftreff für alle, die ohne Vorerfahrung oder als Gelegenheitsläufer das erste Mal einen 10-km-Lauf schaffen möchten. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Lauferfahrung (vorausgesetzt es bestehen keine orthopädischen Einschränkungen) sowie an Personen, die bisher nur gelegentlich laufen und sich die 10-km-Distanz als Ziel gesetzt haben.

Um das Kursziel sicher zu erreichen, empfehlen wir zusätzlich ein bis zwei eigene Laufeinheiten pro Woche. So kann sich der Körper noch besser an die Belastung gewöhnen. Der Running Club soll eine unkomplizierte Möglichkeit bieten, gemeinsam in Bewegung zu kommen und sich gegenseitig auf dem Weg zum ersten 10-km-Lauf zu unterstützen.

## Step

Spaß an rhythmischer Bewegung zu Musik mit dem Stepbrett! Bekannte Grundschritte aus dem Step Aerobic lassen eine anspruchsvolle (Mittelstufe bis Fortgeschritten) Choreografie entstehen. Koordination und Leistungsbeurteilung des Herz-Kreislaufsystems werden gefördert, zugleich wird die Fettverbrennung angeregt.

### C 05

Sa. 11.00 - 12.00 Uhr  
 Leitung: Christina Rzonsa  
 Zeitraum: 20. Sep. - 13. Dez.  
 Ort: Kursraum im TV-Vital, Dompropststr. 2 B  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 14  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

NEU



## ENTSPANNUNG

### Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

#### C 06

Do. 11.45 - 13.15 Uhr  
 Leitung: Ellie Putnam (zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin)  
 Zeitraum: 09. Okt. - 11. Dez.  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 8 x 90 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 87,- EUR  
 Nichtmitglieder 113,- 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

#### C 07

Di. 19.30 - 21.00 Uhr  
 Leitung: Victoria Spindler (Yogalehrerin)  
 Zeitraum: 23. Sep. - 02. Dez.  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 90 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR  
 Nichtmitglieder 100,- EUR



#### C 08

Mi. 18.30 - 19.45 Uhr  
 Leitung: Kerstin Losch (Yogalehrerin)  
 Zeitraum: 24. Sep. - 03. Dez.  
 Ort: Hort, Donato-Polli Str. 7  
 Dauer: 10 x 75 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR  
 Nichtmitglieder 90,- EUR

#### C 09

Mi. 20.00 - 21.15 Uhr  
 Leitung: Kerstin Losch (Yogalehrerin)  
 Zeitraum: 24. Sep. - 03. Dez.  
 Ort: Hort, Donato-Polli Str. 7  
 Dauer: 10 x 75 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR  
 Nichtmitglieder 90,- EUR

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.

#### C 10

Do. 09.00 - 10.15 Uhr  
 Leitung: Sylvia Sonnefeld (Yogalehrerin)  
 Zeitraum: 25. Sep. - 11. Dez.  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 11 x 75 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 77,- EUR  
 Nichtmitglieder 99,- EUR



### QiGong

#### C 11

Di. 17.15 - 18.15 Uhr  
 Niveau: Einsteiger u. Fortgeschrittene  
 Leitung: Agathe Grad (Qigonglehrerin)  
 Zeitraum: 23. Sep. - 02. Dez.  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 12  
 Gebühren: TV-Mitglieder 63,- EUR  
 Nichtmitglieder 85,- 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

### C 12

Mo. 18.15 - 19.15 Uhr  
Leitung: Marco Coljin (Aerobictrainer)  
Zeitraum: 22. Sep. - 01. Dez.  
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. 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.

Wenn du 80% am Kurs teilgenommen hast, erhältst du nach Beendigung des Kurses eine Teilnahmebestätigung, die du dann bei deiner Krankenkasse einreichen kannst..

## 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.

\*Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V



### C 13\*

Di. 18.15 - 19.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerin)  
Zeitraum: 23. Sep. - 02. Dez.  
Ort: Röthelheimbad, Hartmannstraße 121  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

### C 14\*

Di. 20.00 - 20.45 Uhr  
Leitung: Susanne Bergner (Aqua Fitness Trainerin)  
Zeitraum: 30. Sep. - 09. Dez.  
Ort: Röthelheimbad, Hartmannstraße 121  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

### C 15

Mo. 18.15 - 19.00 Uhr  
Leitung: Enes Torlakovic (Aqua Fitness Trainer)  
Zeitraum: 22. Sep. - 01. Dez.  
Ort: Westbad Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

### C 16

Mo. 19.00 - 19.45 Uhr  
Leitung: Enes Torlakovic (Aqua Fitness Trainer)  
Zeitraum: 22. Sep. - 01. Dez.  
Ort: Westbad Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

### C 17\*

Mi. 19.00 - 19.45 Uhr  
Leitung: Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerin)  
Zeitraum: 24. Sep. - 03. Dez.  
Ort: Westbad Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

### C 18\*

Mi. 19.45 - 20.30 Uhr  
Leitung: Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerin)  
Zeitraum: 24. Sep. - 03. Dez.  
Ort: Westbad Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

### C 19\*

Fr. 14.30 - 15.15 Uhr  
Leitung: Susi Bergner & Doris Schirner (Aqua Fitness Trainerinnen)  
Zeitraum: 26. Sep. - 12. Dez.  
Ort: Westbad Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

### C 20\*

Fr. 15.15 - 16.00 Uhr  
Leitung: Susi Bergner & Doris Schirner (Aqua Fitness Trainerinnen)  
Zeitraum: 26. Sep. - 12. Dez.  
Ort: Westbad Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

## Fit nach der Schwangerschaft

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.

**C 21**  
Mo. 10.00 - 11.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 22. Sep. - 01. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



## 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.

**C 22**  
Di. 09.00 - 10.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 23. Sep. - 02. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



**C 23\***  
Mi. 17.10 - 18.10 Uhr  
Leitung: Susanne Fastnacht  
(Übungsleiterin Prävention)  
Zeitraum: 17. Sep. - 10. Dez.  
Ort: Gymnastikraum, Friedrich-  
Sponzel-Halle, Fahrstraße 18  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR  
Nichtmitglieder 85,- EUR



\*Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Wenn du 80% am Kurs teilgenommen hast, erhältst du nach Beendigung des Kurses eine Teilnahmebestätigung, die du dann bei deiner Krankenkasse einreichen kannst.

**C 24**  
Do. 19.30 - 20.30 Uhr  
Leitung: Veronika Keppner  
(Sportlehrerin)  
Zeitraum: 25. Sep. - 04. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



**C 25**  
Fr. 10.30 - 11.30 Uhr  
Leitung: Susanne Bergner  
(ÜL Prävention)  
Zeitraum: 26. Sep. - 12. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



**C 26**  
Fr. 19.00 - 20.00 Uhr  
Leitung: Alisa Froning  
(ÜL Prävention)  
Zeitraum: 26. Sep. - 12. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



## Jumping® Fitness

Bei Jumping® Fitness wird auf speziell entwickelten Trampolinen ein intensives, gelenkschonendes Konditions- und Koordinationstraining durchgeführt.

**C 27**  
Mo. 18.00 - 18.45 Uhr  
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene  
Leitung: Susi Faria  
(Jumping® Fitness Trainerin)  
Zeitraum: 22. Sep. - 22. Dez.  
Ort: Kursraum 1, TV-Vital  
Dompropststr. 2 B  
Dauer: 14 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 10  
Gebühren: TV-Mitglieder 84,- EUR  
Nichtmitglieder 112,- EUR

**C 28**  
Di. 18.30 - 19.30 Uhr  
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene  
Leitung: Iris Hirth, Jennifer Meister  
(Jumping® Fitness Trainerinnen)  
Zeitraum: 23. Sep. - 02. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



**C 29**  
Mi. 19.15 - 20.15 Uhr  
Niveau: Fortgeschrittene  
Leitung: Marlen Kindler, Iris Hirth,  
Jennifer Meister  
(Jumping® Fitness Trainerinnen)  
Zeitraum: 24. Sep. - 03. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



**C 30**  
Mi. 20.15 - 21.15 Uhr  
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene  
Leitung: Iris Hirth, Jennifer Meister  
(Jumping® Fitness Trainerinnen)  
Zeitraum: 17. Sep. - 03. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



## Hoopdance

Taucht ein in die faszinierende Welt des Hoopdance! Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen ab 18 Jahren, die Spaß an Bewegung und Lust auf Neues mitbringen. Hula-Hoop ist weit mehr als nur einen Reifen um die Hüfte zu kreisen. Die TeilnehmerInnen lernen, den Reifen kreativ mit und um den Körper zu bewegen. Dabei werden sowohl die motorischen Fähigkeiten als auch die Koordinationsfähigkeit trainiert.

Bitte bequeme Kleidung aus Baumwolle (auf Kunststofffasern rutscht der Reifen leicht ab) mitbringen.



### C 31

Do. 19.30 - 20.30 Uhr  
Leitung: Yvonne Harlacher  
Zeitraum: 25. Sep. - 04. Dez.  
Ort: Herman-Hedenus Sporthalle,  
Schallershofer Straße 20  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 10  
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR  
Nichtmitglieder 85,- EUR

## Jumping® Swing

### C 32

Fr. 08.45 - 09.30 Uhr  
Niveau: Anfänger  
Leitung: Katharina Engelhardt  
Dipl. Fitnessökonomin  
Zeitraum: 26. Sep. - 05. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



**NEU** Schwingen statt Springen ist hier das Motto! Ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur. Im Zentrum stehen ein korrekter Haltungsaufbau und bewusste Bewegungsausführungen. Gelenk- und rüchenschonend wird der Körper mobilisiert und mit diversen Koordinationsübungen auch die Hirnaktivität geschult. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so gesund und fit halten. Bitte unbedingt Stoppersocken mitbringen!

## Mobility Flow

### C 33

Fr. 09.45 - 10.30 Uhr  
Leitung: Katharina Engelhardt  
(Dipl. Fitnessökonomin)  
Zeitraum: 26. Sep. - 05. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



### Modernes und intelligentes Mobilitäts- & Beweglichkeitstraining!

Mobility Flow entspricht einem langsamen, harmonischen Arbeiten im Rhythmus der Musik. Bei diesem aktiven Beweglichkeitstraining erreichen wir variantenreich Dehngrenzen und stellen die Kombination von Bewegungsabläufen in den Vordergrund. Wir mobilisieren langfristig von „Kopf bis Fuß“ in Bewegung, statt isoliert einzelne Muskeln zu dehnen.

## LATIN MOVE

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

### C 34

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr  
Leitung: Irene Pais  
(Zumba Instruktoren)  
Zeitraum: 22. Sep. - 10. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



### C 35

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr  
Leitung: Marlen Kindler  
(Zumba Instruktoren)  
Zeitraum: 08. Okt. - 03. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 48,- EUR  
Nichtmitglieder 64,- EUR



### C 36

Mi. 09.00 - 10.00 Uhr  
Leitung: Marlen Kindler  
(Zumba Instruktoren)  
Zeitraum: 08. Okt. - 03. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 48,- EUR  
Nichtmitglieder 64,- EUR



## Pilates

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.

### C 37

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr  
Niveau: Fortgeschrittene  
Leitung: Monika Exenberger  
(PeakPilates® Trainerin)  
Zeitraum: 29. Sep. - 08. Dez.  
Ort: Gymnastikraum,  
Hermann-Hedenus-Schule  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR  
Nichtmitglieder 85,- EUR

### C 38

Fr. 18.00 - 19.00 Uhr  
Niveau: Fortgeschrittene  
Leitung: Lin Wang  
(PeakPilates® Trainerin)  
Zeitraum: 26. Sep. - 12. Dez.  
Ort: Gymnastikforum,  
Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR  
Nichtmitglieder 85,- EUR

NEU



## Tabata-Training

### C 39

Do. 17.30 - 18.15 Uhr  
Leitung: Susanne Fastnacht  
(Übungsleiterin Prävention)  
Zeitraum: 18. Sep. - 27. Nov.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 8 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 45,- EUR  
Nichtmitglieder 60,- EUR



**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.

## 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.

### C 40

Mi. 16.45 - 17.45 Uhr  
Leitung: Marlen Kindler  
(ÜL Prävention)  
Zeitraum: 08. Okt. - 03. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 48,- EUR  
Nichtmitglieder 64,- EUR



### C 41

Mi. 10.15 - 11.15 Uhr  
Leitung: Sylvia Sonnefeld  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 24. Sep. - 08. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 11 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 66,- EUR  
Nichtmitglieder 88,- EUR



### C 42

Do. 18.30 - 19.30 Uhr  
Leitung: Veronika Keppner  
(Sportlehrerin)  
Zeitraum: 25. Sep. - 04. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR



### C 43

Do. 10.30 - 11.30 Uhr  
Leitung: Sylvia Sonnefeld  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 25. Sep. - 11. Dez.  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 11 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 66,- EUR  
Nichtmitglieder 88,- EUR



# FITNESS & GYMNASTIK



## KAMPFSPORT

### Einführung in Karate

#### 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.

#### C 44

Di. 18.30 - 20.00 Uhr  
Do. 19.30 - 21.00 Uhr  
Leitung: Reinhard Döhnel  
(Abteilungsleiter Karate)  
Zeitraum: 30. Sep. - 30. Okt.  
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



### Selbstverteidigung (5 bis 8 Jahre)

#### C 45

Mo. 16.45 - 17.30 Uhr  
Leitung: Joachim Latteyer  
(Taekwondo Trainer)  
Zeitraum: 22. Sep. - 01. Dez.  
Ort: TV-Vital, Kursraum 2  
Dompropststraße 2 B  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder: 48,- EUR  
Nichtmitglieder: 64,- 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.

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

#### C 46

Do. 17.00 - 18.00 Uhr  
Leitung: Marlen Kindler, ÜL des BLSV & Selbstverteidigungslehrerin  
Zeitraum: 09. Okt. - 04. Dez.  
Ort: Jahnhalle, obere Räume  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder: 48,- EUR  
Nichtmitglieder: 64,- EUR

NEU

In diesem Kurs lernen wir einfache, aber wirksame Selbstverteidigungstechniken. Nach einem kurzem Aufwärmtraining erfolgt die Übung von leicht erlernbaren Tricks, Abwehr-, Verteidigungs- und Befreiungstechniken. Dabei wird nebenbei auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Das Erlernte wird in Rollenspielen anhand von Alltagssituationen eingeübt. Dies erhöht die Erfolgsaussichten im Ernstfall, falls das selbstbewusste Auftreten nicht bereits zur Vermeidung eines Konflikts geführt hat.

Es sind keine besondere sportliche Voraussetzung nötig - Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Wasser mitbringen.

# KAMPFSPORT

# 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](http://WWW.TV48-FITNESSPARK.DE)





## KINDER UND JUGENDLICHE

### Abenteuersport – Bewegungslandschaft für Kinder

Du möchtest klettern, springen, hangeln, dich abseilen oder einfach nur toben? Dann bist du bei unserem Kurs „Abenteuersport“ in der Bewegungslandschaft der Gerd-Lohwasser-Halle genau richtig. Die Schnitzelgrube in der Bewegungslandschaft fängt dich auf, egal ob du an der

Boulderwand kletterst, von verschiedenen Höhen hineinspringst oder an unterschiedlichen Überhängen hangelst. Abseilen und Toben sind genauso möglich wie das Hüpfen auf dem Riesentrampolin. Egal was du machst, es wird NIE langweilig!

#### C 47

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr  
Leitung: N.N.  
(Alter 7–8 Jahre)  
Zeitraum: 22. Sep. – 01. Dez.  
Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle,  
Hartmannstraße 120  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: 10 Kinder  
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR  
Nichtmitglieder 100,- EUR

#### C 48

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr  
Leitung: N.N.  
(Alter 9–10 Jahre)  
Zeitraum: 22. Sep. – 01. Dez.  
Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle,  
Hartmannstraße 120  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: 10 Kinder  
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR  
Nichtmitglieder 100,- EUR

NEU

### Spiel und Spaß mit Säuglingen

#### C 49

Di. 10.15 – 11.15 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 23. Sep. – 02. Dez.  
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.

#### C 50

Mo. 15.00 – 16.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 22. Sep. – 01. Dez.  
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



#### C 51

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 22. Sep. – 01. Dez.  
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



#### C 52

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 22. Sep. – 01. Dez.  
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





## Schwimmkurse für Kinder von 4 bis 6 Jahren

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.

### C 53

Mo. 16.00 - 16.45 Uhr  
**Niveau:** Einführung  
**Leitung:** Lena Mahr  
**Zeitraum:** 22. Sep. - 01. Dez.  
**Ort:** Westbad,  
 Damaschkestraße 129  
**Dauer:** 10 x 45 Minuten  
**Teilnehmer:** max. 6  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 100,- EUR  
 Nichtmitglieder 120,- EUR

### C 54

Mo. 17.00 - 17.45 Uhr  
**Niveau:** Weiterführung  
**Leitung:** Lena Mahr  
**Zeitraum:** 22. Sep. - 01. Dez.  
**Ort:** Westbad,  
 Damaschkestraße 129  
**Dauer:** 10 x 45 Minuten  
**Teilnehmer:** max. 8  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 100,- EUR  
 Nichtmitglieder 120,- EUR

### C 55

Fr. 16.00 - 16.45 Uhr  
**Niveau:** Einführung  
**Leitung:** Matthias Belzl  
**Zeitraum:** 26. Sep. - 05. Dez.  
**Ort:** Westbad,  
 Damaschkestraße 129  
**Dauer:** 10 x 45 Minuten  
**Teilnehmer:** max. 6  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 100,- EUR  
 Nichtmitglieder 120,- EUR

### C 56

Fr. 17.00 - 17.45 Uhr  
**Niveau:** Weiterführung  
**Leitung:** Matthias Belzl  
**Zeitraum:** 26. Sep. - 05. Dez..  
**Ort:** Westbad,  
 Damaschkestraße 129  
**Dauer:** 10 x 45 Minuten  
**Teilnehmer:** max. 8  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 100,- EUR  
 Nichtmitglieder 120,- 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](http://www.ballschule-erlangen.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.

### C 57

Do. 16.00 – 17.00 Uhr  
Altersklasse: 4 – 6 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 09. Okt. – 18. Dez.  
Ort: Hermann-Hedenus-Schule,  
Gymnastikraum 1.Stock  
Schallershofenstr. 20  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 4  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

### C 58

Do. 17.00 – 18.00 Uhr  
Altersklasse: 6 – 8 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 09. Okt. – 18. Dez.  
Ort: Hermann-Hedenus-Schule,  
Gymnastikraum 1.Stock  
Schallershofenstr. 20  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 4  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

### C 59

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr  
Altersklasse: 4 – 6 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 08. Okt. – 17. Dez.  
Ort: Hermann-Hedenus-Schule,  
Turnhalle Erdgeschoss  
Schallershofenstr. 20  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

### C 60

Mi. 17.00 – 18.00 Uhr  
Altersklasse: 6 – 8 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 08. Okt. – 17. Dez.  
Ort: Hermann-Hedenus-Schule,  
Turnhalle Erdgeschoss  
Schallershofenstr. 20  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

### C 61

Fr. 16.00 – 17.00 Uhr  
Altersklasse: 6 – 8 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 10. Okt. – 19. Dez.  
Ort: Hermann-Hedenus-Schule,  
Gymnastikraum 1.Stock  
Schallershofenstr. 20  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 4  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

### C 62

Fr. 17.00 – 18.00 Uhr  
Altersklasse: 8 – 10 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 10. Okt. – 19. Dez.  
Ort: Hermann-Hedenus-Schule,  
Gymnastikraum 1.Stock  
Schallershofenstr. 20  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 4  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR



„Wir sind für Sie da –  
von Mensch zu Mensch –  
mit starken Leistungen  
und persönlicher Beratung.“

**Tobias Thiel,**  
Persönlicher Kundenberater

Erfahren Sie mehr über eine ganz besondere  
Krankenkasse auf [sbk.org](https://www.sbk.org) oder kontaktieren  
Sie uns persönlich. Wir vereinbaren gerne einen  
individuellen Gesprächstermin mit Ihnen.

**SBK-Geschäftsstelle Erlangen**  
Koldestraße 16, 91052 Erlangen  
Tel.: 09131 400 83-0  
E-Mail: [tobias.thiel@sbk.org](mailto:tobias.thiel@sbk.org)

## Trampolinspringen

**C 63**

Fr. 16.30 - 17.30 Uhr

Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Petra Riazanova

Zeitraum: 19. Sep. - 05. Dez.

Ort: Jahnhalle, Jahnstr. 8

Dauer: 10 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 12

Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR  
Nichtmitglieder 70,- EUR

Viele Kinder haben großen Spaß am Trampolin springen. Im Kursprogramm möchten wir bereits vermitteln, wie man gesund und wettkampforientiert auf dem Grosstrampolin springt. Deshalb empfehlen wir den Kurs vor allem Kindern, die gerne Geräteturnen und bereits Rolle, Rad und ein wenig Handstand können.

Zum Austoben zeigen wir Ihrem Kind/ Ihren Kindern sehr gerne andere Möglichkeiten z.B. die neuen Kurse **Abenteuersport – Bewegungslandschaft für Kinder**.

## Yoga für Kinder (Grundschulalter 6-10 Jahre)

Yoga tut der körperlichen und seelischen Entwicklung gut, fördert die Konzentrationsfähigkeit sowie das Selbstbewusstsein. Beim Kinderyoga lernen die Kinder auf spielerische Weise ihren Körper bewusster zu spüren, die Atmung zu vertiefen, sich zu Dehnen und zu Entspannen. Hören sie den Namen eines Tieres, haben sie sich auch schon „verwandelt“, hüpfen wir die Frösche, schlängeln sich wie eine Kobra, brüllen wie ein Löwe ... Yogaspiele, Massagen und Fantasiereisen runden die Stunde ab.

**C 64**

Fr. 15.00 - 16.00 Uhr

Alter: 6-10 Jahre

Leitung: Sandra Müller (Kinderyogalehrerin)

Zeitraum: 19. Sep. - 05. Dez.

Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75, Erlangen

Dauer: 10 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 10

Gebühren: TV-Mitglieder 55,- EUR  
Nichtmitglieder 75,- EUR

NEU



Offizieller Partner des TV 1848 Erlangen

Alte Ziegelei 2B • 91080 Spardorf • Tel. 09131 - 9279147 • info@sportpraxis-erlangen.de

**Sichere Dir 10 % Rabatt auf Dein SKILLCOURT-Training!**  
**Nur für Mitglieder des TV 1848 Erlangen.**

Aktion gültig bis 31. Januar 2025.

Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Angaben ohne Gewähr.

Ein gutes Auge und eine schnelle Reaktionsfähigkeit ist in den meisten Sportarten elementar wichtig. Der SKILLCOURT bietet dafür die perfekte Kombination aus neuromuskulärem und visuellem Training.

Für Sportler wichtig, um...

- Explosivität und Sprungkraft
- Schnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Wahrnehmungsfähigkeit und Peripheres Sehen
- Orientierungsfähigkeit
- Kognitive Fähigkeiten

...zu verbessern!



Melde Dich jetzt an!

[www.sportpraxis-erlangen.de](http://www.sportpraxis-erlangen.de)





## SCHWIMMKURSE

### Kraulschwimmkurse für Erwachsene

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.

#### C 65

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr

Niveau: Fortgeschritten  
Leitung: Benjamin Nitsche  
Zeitraum: 24.Sep. - 10. Dez.  
Ort: Röthelheimbad, 20 Meter Becken  
Hartmannstr. 121  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 10  
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR  
Nichtmitglieder 95,- EUR

#### C 66

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr

Niveau: Fortgeschritten  
Leitung: Benjamin Nitsche  
Zeitraum: 24.Sep. - 10. Dez.  
Ort: Röthelheimbad, 20 Meter Becken  
Hartmannstr. 121  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 10  
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR  
Nichtmitglieder 95,- EUR

#### C 67

Mi. 20.00 - 21.00 Uhr

Niveau: Kraul-Schwimm-Training  
Leitung: Benjamin Nitsche  
Zeitraum: 24.Sep. - 10. Dez.  
Ort: Röthelheimbad,  
50 Meter Becken  
Hartmannstr. 121  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 10  
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.



## SENIOREN + REHASPORT

### Fit mit dem Rollator

<b>C 68</b>	Do. 13.30 - 14.30 Uhr
Leitung:	Bettina Große (Präventionsübungsleiterin)
Zeitraum:	25. Sep - 04. Dez
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 Gehhilfe 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. Seit 2018 betreut Bettina Große das Rollatortraining des TV 1848 - dreimal im Jahr finden je 10 Übungseinheiten statt - sowohl Vereinsmitglieder als auch Externe sind herzlich eingeladen. Für dieses Angebot und Engagement wurde der TV 1848 von Frank-Walther Steinmeier 2019 mit dem goldenen Stern des Sports ausgezeichnet!

### 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 verhelfen.

Die Freude am Spiel motiviert zu aktiver Bewegung im Alltag.

<b>C 69</b>	Do. 11.15 - 12.15 Uhr
Leitung:	Anja Färber (Sportlehrerin)
Zeitraum:	25. Sep - 04. Dez
Ort:	Turnhalle, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 35,- EUR Nichtmitglieder 55,- EUR

## Individuelles Gehtraining für Teilnehmer mit paVk (Schaufensterkrankheit)

### C 70

Mi. 11.45 – 12.30 Uhr  
**Leitung:** Romana Behnke (Sportlehrerin)  
**Zeitraum:** 01. Okt. – 10. Dez.  
**Ort:** Gymnastikforum  
 Kosbacher Weg 75  
**Dauer:** 10 x 60 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.

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!

## Tanzkurse (Erwachsene)

Auf einer Fläche von 400m<sup>2</sup> 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.

### C 71

So. 17.00 – 18.00 Uhr  
**Niveau:** Goldstar  
**Leitung:** Rosi Egelseer-Thurek  
**Zeitraum:** 21. Sep. – 07. Dez.  
**Ort:** Jahnhalle, Jahnstraße 8  
**Dauer:** 10 x 60 Minuten + freies Tanzen  
**Teilnehmer:** max. 40  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 120,- EUR  
 Nichtmitglieder 150,- EUR

### C 72

So. 18.00 – 19.00 Uhr  
**Niveau:** Tanzkreis  
**Leitung:** Rosi Egelseer-Thurek  
**Zeitraum:** 21. Sep. – 07. Dez.  
**Ort:** Jahnhalle, Jahnstraße 8  
**Dauer:** 10 x 60 Minuten + freies Tanzen  
**Teilnehmer:** max. 40  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 120,- EUR  
 Nichtmitglieder 150,- EUR

### C 73

So. 19.00 – 20.00 Uhr  
**Niveau:** Diamant  
**Leitung:** Rosi Egelseer-Thurek  
**Zeitraum:** 21. Sep. – 07. Dez.  
**Ort:** Jahnhalle, Jahnstraße 8  
**Dauer:** 10 x 60 Minuten + freies Tanzen  
**Teilnehmer:** max. 40  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 120,- EUR  
 Nichtmitglieder 150,- EUR

### C 74

So. 20.00 – 21.00 Uhr  
**Niveau:** Anfänger und Wiedereinsteiger  
**Leitung:** Rosi Egelseer-Thurek  
**Zeitraum:** 21. Sep. – 07. Dez.  
**Ort:** Jahnhalle, Jahnstraße 8  
**Dauer:** 10 x 60 Minuten + freies Tanzen  
**Teilnehmer:** max. 40  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 120,- EUR  
 Nichtmitglieder 150,- EUR



**TV Vision vital**  
 Kinder- und Jugendtanzstudio

### Anmeldung und Infos:

Tel.: 09131 / 94 18 45  
[www.tv48-vision-vital.de](http://www.tv48-vision-vital.de)  
[vision-vital@tv48-erlangen.de](mailto:vision-vital@tv48-erlangen.de)

### Sprechzeiten:

Di 08.30 – 13.00 Uhr  
 Do 15.00 – 17.30 Uhr



Schnell und zuverlässig...

KOSTENLOSE BERATUNG

... das große Sanitätsfachhaus für Reha- und Pflegehilfsmittel

www.rehaundcare.de

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

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

Telefon 0911 / 81 74 47-0



Alle nicht verschreibungspflichtigen Lagerartikel: **Sichere Dir 5 % Rabatt!**



Lauf- und Ganganalyse sowie alle Produkte im Sanitätshaus: **Sichere Dir 10 % Rabatt!**



Zertifiziertes Bikefitting: **Sichere Dir 20 € Rabatt!**



Leistungsdiagnostik und Skillcourt: **10 % Rabatt auf alle Leistungen!**



Einmalig einlösbar im regionalen Fischladen: **10 % Rabatt auf den Einkauf!**



Zahnarztpraxis Dr. Tanja Trapper & Kollegen Ihre Zahnarztpraxis in Erlangen

Professionelle Zahnreinigung: **Sichere Dir 10 € Rabatt!**

Sag: „Ich bin Mitglied im TV 48 Erlangen.“ und profitiere!



TV 48 Vorteilswelt

Unsere Partner. Deine Vorteile.



Dem Sport verbunden.

## 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  
Sebaldisstraße 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:** Katharina Engelhardt  
**Tel.:** 09131 - 933 80 57

**E-Mail:** [kurse@tv48-erlangen.de](mailto:kurse@tv48-erlangen.de)

Montag - Donnerstag 08.30 - 11.30 Uhr  
Dienstag - Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 11.00 - 13.00 Uhr

## Impressum:

**Herausgeber:** Turnverein 1848 Erlangen e.V.  
**Redaktion:** Susanne Bergner, Katharina Engelhardt, Julika Dörrfuß  
**Druck:** Nitsch-Druck  
**Auflage:** 1.000 Exemplare  
**Stand:** 15. Juli 2025  
Änderungen vorbehalten.



Scannen, um zum  
Online-Kursprogramm  
zu gelangen!



# 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: <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																						
Kontoinhaber:																						
Straße/Hausnr.:																						
PLZ und Ort:																						
E-Mail:																						
Die Datenschutzrechtliche Information gemäß Art 13 und 14 DSGVO ( <a href="http://www.tv48-erlangen.de/datenschutz">www.tv48-erlangen.de/datenschutz</a> ) 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   <a href="http://www.tv48-erlangen.de">www.tv48-erlangen.de</a> Ansprechpartnerin: Katharina Engelhardt   Tel. 09131 - 933 80 57   <a href="mailto:kurse@tv48-erlangen.de">kurse@tv48-erlangen.de</a> Montag - Freitag von 08.30 bis 11.30 Uhr Dienstag - Mittwoch von 16.00 bis 18.00 Uhr Freitag von 11.00 bis 13.00 Uhr																						



Scannen, um zum Online-Kursprogramm zu gelangen oder unter: [www.tv48-erlangen.de/kursprogramm](http://www.tv48-erlangen.de/kursprogramm)