

Turnverein 1848 Erlangen e. V.

Dem Sport verbunden.



AUSDAUER- & BALLSPORT (S.3)

ENTSPANNUNG (S.5)

FITNESS & GYMNASTIK (S.6)

KAMPFSPORT (S.11)

KINDER & JUGENDLICHE (S.12)

SCHWIMMKURSE (S.15)

SENIOREN (S.16)

2026 Kursprogramm

Unterstützt durch:



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

Schriftlich per Post oder per E-Mail: Das Anmeldeformular findest du ebenso auf unserer Homepage unter www.tv48-erlangen.de/kursprogramm zum Download. Schicke es uns ausgefüllt entweder per Post oder per E-Mail an 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. Danach kann ein Rücktritt nur noch gegen Vorlage eines ärztlichen Attests erfolgen. 50% der Kursgebühr sowie eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10€ sind zu entrichten. Rücktrittsanhträge sind schriftlich per E-Mail einzureichen.
- 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 Deiner 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



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

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, Johannes Baßfeld
Druck: aischparkdruck
Auflage: 800 Exemplare
Stand: 24. Februar 2026
Änderungen vorbehalten.



AUSDAUERSPORT UND BALLSPORT

NEU

Running Club – 10 km für Einsteiger!

B 01

Leitung: Mo. 20.00 – 21.00 Uhr
Lucca Kestel, Student Sport -
& Bewegungstherapie

Zeitraum: 27. April – 29. Juni

Ort: Start am TV-Vital,
Dompropststraße 2b

Dauer: 10 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 12

Gebühren: TV-Mitglieder 45,- EUR
Nichtmitglieder 75,- EUR

Der Running Club ist Dein Lauftreff, wenn Du ohne Vorerfahrung oder als Gelegenheitsläufer/Gelegenheitsläuferin zum ersten Mal einen 10-km-Lauf schaffen möchtest. In zehn wöchentlichen Einheiten bereiten wir uns gemeinsam auf deinen ersten 10-km-Lauf vor.

Der Kurs richtet sich an Dich, wenn Du bisher keine Lauferfahrung hast oder nur gelegentlich läufst und Dir die 10-km-Distanz als Ziel gesetzt hast.

Im Mittelpunkt steht das schrittweise Heranführen an die 10 Kilometer – nicht mit Blick auf eine bestimmte Zeit, sondern mit dem Ziel, die Strecke am Ende des Kurses erfolgreich zu bewältigen. Jede Einheit wird von einem Trainer oder einer Trainerin begleitet und bietet Dir neben dem Training auch die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Motivation in der Gruppe.

Damit Du das Kursziel sicher erreichst, empfehlen wir Dir zusätzlich ein bis zwei eigene Lafeinheiten pro Woche, diese werden mit den Trainern koordiniert und inhaltlich vorgegeben.

Der Running Club soll Dir eine unkomplizierte Möglichkeit bieten, gemeinsam in Bewegung zu kommen und Dich auf dem Weg zu Deinem ersten 10-km-Lauf unterstützen zu lassen.

NEU

Running Club – 21 km für Einsteiger!

B 02

Leitung: Di. 17.00 – 18.00 Uhr
Lucca Kestel, Student Sport -
& Bewegungstherapie

Zeitraum: 28. April – 25. August

Ort: Start am TV-Vital,
Dompropststraße 2b

Dauer: 18 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 12

Gebühren: TV-Mitglieder 81,- EUR
Nichtmitglieder 135,- EUR

Der Running Club ist Dein Lauftreff, wenn Du als Gelegenheitsläufer / Gelegenheitsläuferin zum ersten Mal einen Halbmarathon schaffen möchtest. In achtzehn wöchentlichen Einheiten bereiten wir Dich auf Deine ersten 21 km vor.

Der Kurs richtet sich an Dich, wenn Du bisher etwa 45 – 60 Minuten am Stück laufen kannst und Dir die 21-km-Distanz als Ziel gesetzt hast.

Im Mittelpunkt steht das schrittweise Heranführen an die 21 Kilometer – nicht mit Blick auf eine bestimmte Zeit, sondern mit dem Ziel, die Strecke am Ende des Kurses erfolgreich zu bewältigen. Jede Einheit wird von einem Trainer oder einer Trainerin begleitet und bietet Dir neben dem Training auch die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Motivation in der Gruppe.

Damit Du das Kursziel sicher erreichst, empfehlen wir Dir zusätzlich ein bis zwei eigene Lafeinheiten pro Woche. So kann sich Dein Körper noch besser an die Belastung gewöhnen.

Der Running Club soll Dir eine unkomplizierte Möglichkeit bieten, gemeinsam in Bewegung zu kommen und Dich auf dem Weg zu Deinem ersten Halbmarathon unterstützen.



Präventives Ausdauertraining – Lauftreff

B 03*

Di. 17.30 – 18.30 Uhr
Leitung: Günther Beierlorzer (Sportlehrer)
Zeitraum: 05. Mai – 07. Juli, auch in den Ferien
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 Freizeitläufer – Das regelmäßige Laufen auf Waldwegen in der Mönau in der Gemeinschaft macht Spaß und ist vor allem gesundheitsfördernd. Bei unserem Lauftreff kannst Du Dich je nach Fitnesszustand der zu Deiner 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 5 und 8 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

B 04

Do. 18.45 – 19.45 Uhr
Leitung: Christian Buggisch (Indoor-Cycling-Instruktor)
Zeitraum: 23. April – 09. Juli, nicht am 14.05. und 04.06.
Ort: Kursraum im TV-Vital, Dompfaffstr. 2 B
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 92,- EUR

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



Tenniskurse für Erwachsene

Die Tenniskurse sind geeignet für Tennisanfänger oder leicht fortgeschrittene Spieler. Ziel ist es, die Grundlagen des Tennisspiels, die Technik, Koordination und Spaß am Tennis zu vermitteln. Es wird nach modernen Trainingsprinzipien trainiert – spielorientiert und situativ. Die Trainer arbeiten in kleinen Gruppen mit max. 4 Spielern. Damit kann optimal und individuell auf die Spieler eingegangen werden. Materialien – Tennisschläger, Methodikbälle und andere methodische Hilfen sind im Preis enthalten. Treffpunkt: Hintere Plätze 5–8, Zugang über Dompfaffstraße 118 möglich.

B 05

Mo. 19.00 – 20.00 Uhr
Leitung: David Novak
Zeitraum: 04. Mai – 20. Juli, nicht am 25.05., 01.06.
Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
Nichtmitglieder 173,- EUR

B 06

Mi. 19.00 – 20.00 Uhr
Leitung: David Novak
Zeitraum: 06. Mai – 22. Juli, nicht am 27.05., 03.06.
Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
Nichtmitglieder 173,- EUR



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

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



ENTSPANNUNG

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

B 07

Do. 11.45 - 13.15 Uhr
 Leitung: Ellie Putnam (zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin)
 Zeitraum: 23. April - 09. Juli, nicht am 07.05., 14.05., 28.05., 04.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 8 x 90 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 86,- EUR
 Nichtmitglieder 131,- 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

Der Kurs vermittelt eine ganzheitliche Yoga-Form. Auf sanfte Art und Weise Kraft aufbauen, Verspannungen lösen durch Körper- und Atemwahrnehmung. Eine Yoga-Praxis, die bewegt ohne zu erschöpfen, bestrebt auf beiden Füßen stabil, kraftvoll und mit Leichtigkeit zu stehen. Ein dynamisches Üben im Fluss des Atems.

B 08

Di. 19.40 - 21.10 Uhr
 Leitung: Victoria Spindler (Yogalehrerin)
 Zeitraum: 28. April - 14. Juli, nicht am 26.05., 02.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 90 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 115,- EUR



B 09

Mi. 18.30 - 19.45 Uhr
 Leitung: Kerstin Losch (Yogalehrerin)
 Zeitraum: 22. April - 15. Juli, nicht am 13.05., 27.05., 03.06.
 Ort: Hort, Donato-Polli Str. 7
 Dauer: 10 x 75 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
 Nichtmitglieder 104,- EUR

B 10

Mi. 20.00 - 21.15 Uhr
 Leitung: Kerstin Losch (Yogalehrerin)
 Zeitraum: 22. April - 15. Juli, nicht am 13.05., 27.05., 03.06.
 Ort: Hort, Donato-Polli Str. 7
 Dauer: 10 x 75 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
 Nichtmitglieder 104,- EUR

B 11

Do. 09.00 - 10.15 Uhr
 Leitung: Sylvia Sonnefeld (Yogalehrerin)
 Zeitraum: 23. April - 16. Juli, nicht am 14.05., 28.05., 04.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 75 Minuten
 Teilnehmer: max. 16
 Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
 Nichtmitglieder 104,- EUR



QiGong

B 12

Di. 17.25 - 18.25 Uhr
 Niveau: Einsteiger u. Fortgeschrittene
 Leitung: Agathe Grad (Qigonglehrerin)
 Zeitraum: 28. April - 14. Juli, nicht am 26.05., 02.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 63,- EUR
 Nichtmitglieder 98,- EUR



QiGong bedeutet wohlthuende 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

B 13

Leitung: Mo. 18.15 - 19.15 Uhr
Marco Coljin
(DFAV Aerobictrainer)

Zeitraum: 27. April - 06. Juli, nicht am 25.05.

Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75

Dauer: 10 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 20

Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 92,- EUR



Es erwartet Dich ein dynamisches Fitnesstraining 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 Deine 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.

Aqua Fitness



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

Fit und aktiv im Wasser - Aqua Fitness fördert als gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der natürliche Widerstand und Auftrieb des Wassers machen die Übungen besonders effektiv und gleichzeitig sanft für den Bewegungsapparat. Der Kurs kombiniert gesundheitsorientiertes Training mit Spaß und Motivation in der Gruppe - ideal für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

B 14*

Di. 18.15 - 19.00 Uhr

Leitung: Antje Bremer
(Aqua Fitness Trainerin)

Zeitraum: 28. April - 13. Juli,
nicht am 26.05., 02.06.

Ort: Röthelheimbad
Hartmannstraße 121

Dauer: 10 x 45 Minuten

Teilnehmer: max. 16

Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

B 15*

Di. 20.00 - 20.45 Uhr

Leitung: Susanne Bergner
(Aqua Fitness Trainerin)

Zeitraum: 21. April - 07. Juli,
nicht am 26.05., 02.06.

Ort: Röthelheimbad
Hartmannstraße 121

Dauer: 10 x 45 Minuten

Teilnehmer: max. 16

Gebühren: Einheitlich 100,-EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

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

Fit rund um die Schwangerschaft

Dieser Kurs richtet sich an werdende Mütter und an Frauen nach der Geburt. Fit und Gesund im Alltag - mit effektiven Übungen für Rücken, Schultern und Beckenboden. Babys sind herzlich willkommen.

B 16

Mo. 10.00 - 11.00 Uhr

Leitung: Antje Bremer
(liz. Übungsleiterin)

Zeitraum: 04. Mai - 20. Juli,
nicht am 25.05., 01.06.

Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75

Dauer: 10 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 15

Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 92,- EUR



NEUER KURSNAME

Full Body Workout

Ein dynamisches Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Mobilität verbessert. Funktionelle Übungen im Rhythmus der Musik und diversen Kleingeräten fördern das Körpergefühl und bringen Spaß und Freude an der Bewegung – für mehr Energie, Ausgeglichenheit und ein gutes Gefühl im Alltag. Geeignet für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

B 17

Di. 09.00 – 10.00 Uhr
 Leitung: Antje Bremer
 (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 04. Mai – 21. Juli,
 nicht am 26.05., 02.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 18
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR



B 18

Do. 19.30 – 20.30 Uhr
 Leitung: Veronika Keppner
 (Sportlehrerin)
 Zeitraum: 23. April – 09. Juli,
 nicht am 15.05., 04.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 18
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR



B 19

Fr. 10.30 – 11.30 Uhr
 Leitung: Susanne Bergner
 (ÜL Prävention)
 Zeitraum: 24. April – 24. Juli, nicht am 01.05.,
 22.05., 29.05., 05.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 18
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR



B 20

Fr. 19.00 – 20.00 Uhr
 Leitung: Alisa Froning
 (ÜL Prävention)
 Zeitraum: 24. April – 03. Juli, nicht am 01.05.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 18
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR



NEUER KURSNAME

Rundum Fit – Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Ein gesundheitsorientierter Kurs zur Kräftigung der gesamten Muskulatur mit dem Ziel, die allgemeine Fitness zu verbessern, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Bewegungsqualität im Alltag zu fördern. Der Kurs beinhaltet nach einem knackigen konditionellen Aufwärmtraining funktionelle Übungen, Mobilisation und Entspannung – geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

B 21*

Mi. 17.10 – 18.10 Uhr
 Leitung: Susanne Fastnacht
 (Übungsleiterin Prävention)
 Zeitraum: 22. April – 08. Juli,
 nicht am 27.05., 03.06.
 Ort: Gymnastikraum, Friedrich-
 Sponzel-Halle, Fahrstraße 18
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
 Nichtmitglieder 98,- EUR

B 22*

Mi. 18.15 – 19.15 Uhr
 Leitung: Susanne Fastnacht
 (Übungsleiterin Prävention)
 Zeitraum: 22. April – 08. Juli,
 nicht am 27.05., 03.06.
 Ort: Gymnastikraum, Friedrich-
 Sponzel-Halle, Fahrstraße 18
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
 Nichtmitglieder 98,- 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.

Jumping® Fitness

B 23

Mo. 18.00 – 18.55 Uhr
 Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
 Leitung: Susi Faria
 (Jumping® Fitness Trainerin)
 Zeitraum: 27. April – 03. August,
 nicht am 25.05.
 Ort: Kursraum 1, TV-Vital
 Dompropststr. 2 B
 Dauer: 14 x 55 Minuten
 Teilnehmer: max. 8
 Gebühren: TV-Mitglieder 84,- EUR
 Nichtmitglieder 128,- EUR

B 24

Di. 18.35 – 19.35 Uhr
 Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
 Leitung: Iris Hirth, Jennifer Meister
 (Jumping® Fitness Trainerinnen)
 Zeitraum: 28. April – 14. Juli,
 nicht am 26.05., 02.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 20
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 94,- EUR



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



B 25

Mi. 19.15 – 20.15 Uhr
 Niveau: Fortgeschrittene
 Leitung: Marlen Kindler, Iris Hirth,
 Jennifer Meister
 (Jumping® Fitness Trainerinnen)
 Zeitraum: 29. April – 01. Juli
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 20
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 94,- EUR



B 26

Mi. 20.15 – 21.15 Uhr
 Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
 Leitung: Iris Hirth, Jennifer Meister
 (Jumping® Fitness Trainerinnen)
 Zeitraum: 29. April – 15. Juli,
 nicht am 27.05., 03.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 20
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 94,- EUR



HIITup!

NEU

B 27 Fr. 16.45–17.45 Uhr
Leitung: Christina Kraus
Zeitraum: 24. April – 3. Juli, nicht am 01.05.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 93,- EUR



Training für mehr Energie und Fitness! HIIT steht für Hochintensives Intervalltraining im Kraft-Ausdauer-Bereich. Der Wechsel aus intensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungszeiten bringt dich schnell in Schwung – effektiv, zeitsparend und motivierend. Die Musik gibt den Rhythmus vor und sorgt für den nötigen Push – ideal, um deine Ausdauer zu steigern, Muskeln zu aktivieren und dein Energielevel zu heben. Für alle, die sich fordern und weiterentwickeln wollen – komm vorbei und spür den Unterschied!

Jumping® Swing

NEU

B 29 Fr. 08.30 – 09.15 Uhr
Niveau: Anfänger
Leitung: Katharina Engelhardt
(Dipl. Fitnessökonomin)
Zeitraum: 24. April – 26. Juni,
nicht am 01.05., 22.05.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 8 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 48,- EUR
Nichtmitglieder 74,- EUR



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 rücken schonend 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!

Latin Move

Musik und Tanz verbindet Menschen und öffnet ihre Herzen. Musik kennt keine Grenzen. Wir tanzen aus Leidenschaft. Es werden lateinamerikanischen Rhythmen wie Bachata, Salsa usw. getanzt. Die grundlegenden Tanzschritte werden langsam erklärt und geübt. Dabei kommt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Optimismus, Freude und gute Laune sind garantiert beim gemeinsamen Tanzen.

B 31 Mi. 09.00 – 10.00 Uhr
Leitung: Andrea Ivan-Turhan
(Zumba Instruktorin)
Zeitraum: 29. April – 29. Juli,
nicht am 27.05, 03.06.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR
Nichtmitglieder 112,- EUR



B 32 Mi. 18.00 – 19.00 Uhr
Leitung: Marlen Kindler
(Zumba Instruktorin)
Zeitraum: 29. April – 15. Juli,
nicht am 13.05, 20.05.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 93,- EUR



FITNESS & GYMNASTIK

NEU

Hoopdance

B 28 Do. 19.30 – 20.30 Uhr
Leitung: Yvonne Harlacher
Zeitraum: 23. April – 16. Juli,
nicht am 14.05., 28.05., 04.06.
Ort: Herman-Hedenus Sporthalle,
Schallershofer Straße 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 97,- EUR

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.

NEU

Mobility Flow

B 30 Fr. 09.30 – 10.15 Uhr
Leitung: Katharina Engelhardt
(Dipl. Fitnessökonomin)
Zeitraum: 24. April – 26. Juni,
nicht am 01.05, 22.05.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 8 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 48,- EUR
Nichtmitglieder 74,- EUR



Modernes und intelligentes Mobilitäts- & Beweglichkeitstraining! Mobility Flow entspricht einem langsame, harmonischen Arbeiten im Rhythmus der Musik. Bei diesem aktiven Beweglichkeitstraining erreichen wir variantenreich Dehnungen und stellen die Kombination von Bewegungsabläufen in den Vordergrund. Wir mobilisieren langkettig von „Kopf bis Fuß“ in Bewegung, statt isoliert einzelne Muskeln zu dehnen.

Zumba Circle

B 33

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr
 Leitung: Irene Pais Brückl
 (Zumba Instruktorin)
 Zeitraum: 27. April - 13. Juli,
 nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 93,- EUR



Zumba Circle verbindet die mitreißende Power klassischer Zumba-Moves mit effektiven Toning-Elementen für ein rundum dynamisches Workout. Dich erwartet ein energiegeladener Mix aus Tanz, Rhythmus und gezieltem Muskeltraining, der deinen Körper stärkt und gleichzeitig richtig gute Laune macht. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – hier kommst du ins Schwitzen, findest deinen Flow und tankst neue Energie. Komm vorbei und erlebe, wie viel Spaß Fitness machen kann!

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.

B 34

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
 Niveau: Fortgeschrittene
 Leitung: Monika Exenberger
 (PeakPilates® Trainerin)
 Zeitraum: 27. April - 13. Juli,
 nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: Gymnastikraum,
 Hermann-Hedenus-Schule
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
 Nichtmitglieder 98,- EUR

B 35

Fr. 18.00 - 19.00 Uhr
 Niveau: Anfänger bis Mittelstufe
 Leitung: Lin Wang
 (BASI Pilates Mattentrainerin)
 Zeitraum: 24. April - 31. Juli,
 nicht am 01.05., 29.05., 05.06.
 Ort: Gymnastikforum,
 Alterlangen, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 12 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 10
 Gebühren: TV-Mitglieder 78,- EUR
 Nichtmitglieder 117,- EUR

NEU



Offizieller Partner des TV 1848 Erlangen

Alte Ziegelei 2 B • 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 2028.
 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
 - Reaktionsgeschwindigkeit
 - Wahrnehmungsfähigkeit und Peripheres Sehen
 - Orientierungsfähigkeit
 - Kognitive Fähigkeiten
- ...zu verbessern!



Melde Dich jetzt an!
www.sportpraxis-erlangen.de



Tabata-Training

B 36 Do. 17.30 - 18.15 Uhr
Leitung: Susanne Fastnacht
(Übungsleiterin Prävention)
Zeitraum: 23. April - 09. Juli, nicht am
07.05., 14.05., 21.05., 04.06.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 8 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 45,- EUR
Nichtmitglieder 69,- EUR



Kurze knackige Workouts - 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. Von jedem Übungsblock werden 8 Intervalle à 20 /10 Sekunden durchgeführt, bei denen die Teilnehmenden an ihre persönliche Belastungsgrenze gehen. Da jeder die Trainingsintensität selbst bestimmt, eignet sich Tabata sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Abgerundet wird die Trainingsstunde durch ein Cooldown.

Bitte Getränk und feste Turnschuhe mitbringen.

NEU

Functional Circuit

B 37 F. 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Christina Kraus
Zeitraum: 24. April - 03. Juli, nicht am 01.05.
Ort: Outdoor FitnessPark,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 93,- EUR

Dieser abwechslungsreiche Outdoor-Sommer-Kurs kombiniert funktionelles Ganzkörpertraining mit den vielseitigen Möglichkeiten unseres Fitness Parks. In motivierenden Zirkelstationen trainierst du Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit - teils mit dem eigenen Körpergewicht, teils mit Kleingeräten und den Geräten des Fitness Parks. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevels und bietet effektives Training an der frischen Luft mit maximalem Spaßfaktor in der Gruppe.

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.

B 38 Mi. 16.45 - 17.45 Uhr
Leitung: Marlen Kindler
(ÜL Prävention)
Zeitraum: 29. April - 01. Juli,
nicht am 13.05., 20.05.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 8 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 48,- EUR
Nichtmitglieder 74,- EUR



B 39 Mi. 10.15 - 11.15 Uhr
Leitung: Sylvia Sonnefeld
(liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 29. April - 15. Juli,
nicht am 27.05., 03.06.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 92,- EUR



B 40 Do. 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung: Sylvia Sonnefeld
(liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 23. April - 16. Juli,
nicht am 14.05., 28.05., 04.06.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 92,- EUR



B 41 Do. 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung: Veronika Keppner
(Sportlehrerin)
Zeitraum: 23. April - 09. Juli,
nicht am 14.05., 04.06.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 92,- EUR





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.

B 42	Di. 18.30 - 20.00 Uhr Do. 19.30 - 21.00 Uhr
Leitung:	Reinhard Döhnel (Abteilungsleiter Karate)
Zeitraum:	16. Juni - 16. Juli
Ort:	i.d.R. Ohm-Gymnasium (Ost- und Westhalle)
Dauer:	10 x 90 Minuten
Teilnehmer:	max. 25
Gebühren:	TV-Mitglieder: 60,- EUR Nichtmitglieder: 92,- EUR

Selbstverteidigung (5 bis 8 Jahre)

B 43	Mo. 16.45 - 17.30 Uhr
Leitung:	Joachim Latteyer (Taekwondo Trainer)
Zeitraum:	27. April - 13. Juli, nicht 25.05, 01.06.
Ort:	TV-Vital, Kursraum 2 Dompropststraße 2 B
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder: 50,- EUR Nichtmitglieder: 81,- 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.

NEU

Selbstverteidigung für Frauen und Jugendliche 10 bis 99 Jahre

B 44	Do. 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung:	Marlen Kindler, ÜL des BLSV & Selbstverteidigungslehrerin
Zeitraum:	30. April - 28. Mai, nicht 14.05.
Ort:	Jahnhalle, obere Räume
Dauer:	4 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 20
Gebühren:	TV-Mitglieder: 24,- EUR Nichtmitglieder: 37,- EUR

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 besonderen sportlichen Voraussetzung nötig.
Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Wasser mitbringen.



KINDER UND JUGENDLICHE

NEU

Abenteuersport – Bewegungslandschaft für Kinder

B 45

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr
 Leitung: Andi Sulayman
 Level: Alter 5–7 Jahre
 Zeitraum: 27. April – 13. Juli,
 nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle,
 Hartmannstraße 120
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 12 Kinder
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 110,- EUR

B 46

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr
 Leitung: Andi Sulayman
 Level: Alter 8–10 Jahre
 Zeitraum: 27. April – 13. Juli,
 nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle,
 Hartmannstraße 120
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 12 Kinder
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 110,- EUR

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!

Spiel und Spaß mit Säuglingen

B 47

Di. 10.15 – 11.15 Uhr
 Leitung: Antje Bremer
 (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 05. Mai – 21. Juli,
 nicht am 26.05., 02.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 10 Teilnehmer/innen & Babys
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 81,- EUR

Dieser Kurs ist geeignet für Babys im Alter von 7 – 12 Monaten. In jeder Stunde können die Kleinen in sicherer Umgebung robben, krabbeln und erste Schritte ausprobieren – je nach Fähigkeit. Dafür wird ein kleiner Parcours aufgebaut. Außerdem werden die Babys spielerisch an ein spezielles Stundenthema herangeführt. Woche für Woche entdecken sie neue Fähigkeiten und werden dafür liebevoll begleitet. Viele Ideen können zu Hause problemlos umgesetzt werden.



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.

B 48

Mo. 15.00 – 16.00 Uhr
 Leitung: Antje Bremer
 (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 04. Mai – 20. Juli,
 nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 10 Kinder mit Betreuer/in
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 81,- EUR

B 49

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr
 Leitung: Antje Bremer
 (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 04. Mai – 20. Juli,
 nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 10 Kinder mit Betreuer/in
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 81,- EUR

B 50

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr
 Leitung: Antje Bremer
 (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 04. Mai – 20. Juli,
 nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 10 Kinder mit Betreuer/in
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 81,- EUR

Mini Ballschule Basketball (U4)

B 51 Di. 11.00 - 11.45 Uhr
 Leitung: Florian Sander, (B-Lizenz Leistungssport Basketball)
 Zeitraum: 28. April - 14. Juli, nicht am 27.05., 02.06.,
 Ort: Turnhalle, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: 10 Kinder mit Begleitung
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
 Nichtmitglieder 81,- EUR

Die Mini Ballschule Basketball für Kinder im Alter von 1 bis einschließlich 3 Jahren ist ein wissenschaftlich fundiertes und seit vielen Jahren erfolgreich erprobtes Praxisprogramm zur motorischen Frühförderung. Spielerisch werden grundlegende Bewegungs- und Ballfertigkeiten mit dem Basketball vermittelt, die den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder aufgreifen und fördern.



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. Treffpunkt: Hintere Plätze 5-8, Zugang über Dompfaffstraße 118 möglich.

Jedes Kind darf maximal an 2 Tenniskursen teilzunehmen. Danach ist eine Mitgliedschaft im Hauptverein und in der Tennisabteilung sowie bei der Tennisschule Novak notwendig. Dies ist eine Regelung der Tennisschule Novak.

B 52 Mo. 16.00 - 17.00 Uhr
 Altersklasse: 4 - 6 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 04. Mai - 20. Juli, nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

B 53 Mo. 17.00 - 18.00 Uhr
 Altersklasse: 6 - 8 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 04. Mai - 20. Juli, nicht am 25.05., 01.06.
 Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

B 54 Mi. 16.00 - 17.00 Uhr
 Altersklasse: 4 - 6 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 06. Mai - 22. Juli, nicht am 27.05., 03.06.
 Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

B 55 Mi. 17.00 - 18.00 Uhr
 Altersklasse: 6 - 8 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 06. Mai - 22. Juli, nicht am 27.05., 03.06.
 Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

B 56 Mi. 18.00 - 19.00 Uhr
 Altersklasse: 8 - 10 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 06. Mai - 22. Juli, nicht am 27.05., 03.06.
 Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

B 57 Fr. 16.00 - 17.00 Uhr
 Altersklasse: 6 - 8 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 08. Mai - 24. Juli, nicht am 29.05., 05.06.
 Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

B 58 Fr. 17.00 - 18.00 Uhr
 Altersklasse: 8 - 10 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 08. Mai - 24. Juli, nicht am 29.05., 05.06.
 Ort: Hintere Tennisplätze, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 12
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR



Vorbereitungskurs Trampolinspringen

B 59

Fr. 16.30 - 17.30 Uhr
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Petra Riazanova
Zeitraum: 24. April - 24. Juli, nicht am 01.05., 29.05., 05.06., 19.06., 17.07.
Ort: Jahnhalle, Jahnstr. 8
Dauer: 9 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 45,- EUR
Nichtmitglieder 72,- EUR

Zu diesen Kurs können sich Kinder anmelden, die gerne turnen, Rad- und Handstandstehen toll finden und natürlich das Turnen auf dem Trampolin. Wir bereiten die Kinder spielerisch auf einen eventuellen Einstieg in die Wettkampfabteilung Trampolin vor. Zum reinen Austoben empfehlen wir unser Kursangebot Abenteuersport – Bewegungslandschaft für Kinder.

Bitte melden Sie Ihr Kind nur für diesen Kurs an, wenn ein ernsthaftes Interesse besteht, bei entsprechender Eignung im Anschluss in die Wettkampfabteilung Trampolin einzutreten.

NEU

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.

B 60

Fr. 15.00 - 16.00 Uhr
Alter: 6 - 10 Jahre
Leitung: Sandra Müller (Kinderyogalehrerin)
Zeitraum: 24. April - 24. Juli, nicht am 01.05., 29.05., 05.06., 12.06.
Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75, Erlangen
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 55,- EUR
Nichtmitglieder 86,- EUR



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

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: Erlangen@sbk.org

Wir sind auf deiner Seite.

SBK 
Siemens-
Betriebskrankenkasse



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 bring eine Schwimmbrille und vorzugsweise enge Badehose / Badeanzug mit. U.a. bei langen Haaren ist eine Bademütze sehr von Vorteil. Treffen und Einlass ist 10min vor Kursbeginn. Für den Schwimmkurs muss kein extra Badeintritt gezahlt werden.

B 61

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr
Niveau: Fortgeschritten
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 01. April - 24. Juni,
nicht am 13.05., 03.06., 10.06.
Ort: Röthelheimbad, 20 Meter Becken
Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR
Nichtmitglieder 109,- EUR

B 62

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr
Niveau: Fortgeschritten
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 01. April - 24. Juni,
nicht am 13.05., 03.06., 10.06.
Ort: Röthelheimbad, 20 Meter Becken
Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR
Nichtmitglieder 109,- EUR

B 63

Mi. 20.00 - 21.00 Uhr
Niveau: Kraul-Schwimm-Training
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 01. April - 24. Juni,
nicht am 13.05., 03.06., 10.06.
Ort: Röthelheimbad,
50 Meter Becken
Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 13
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR
Nichtmitglieder 109,- 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 bring eine Schwimmbrille und vorzugsweise enge Badehose / Bikini mit. U.a. bei langen Haaren ist eine Bademütze sehr von Vorteil. Treffen und Einlass ist 10min vor Kursbeginn. Für den Schwimmkurs muss kein extra Badeintritt gezahlt werden.



SENIOREN + REHASPORT

Fit mit dem Rollator

B 64	Do. 13.30 – 14.30 Uhr
Leitung:	Bettina Große (Präventionsübungsleiterin)
Zeitraum:	23. April – 23. Juli, nicht am 14.05., 28.05., 04.06., 25.06.
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 40,- EUR
Abholgebühr:	3,- EUR pro Einheit, falls der Abholdienst in Anspruch genommen wird. Bezahlung vor Ort.

Rollatortraining – Mobil bleiben mit Sicherheit und Freude – Bewegung ist keine Frage des Alters oder der Mobilität. Beim TV 1848 Erlangen zeigt das Rollatortraining, wie aktiv und selbstbestimmt man auch mit Gleichgewichtseinschränkungen oder Gehhilfe bleiben kann. Unter der Leitung von Bettina Große werden dreimal jährlich zehn abwechslungsreiche Übungseinheiten angeboten – mit gezielten Bewegungsübungen, Gedächtnistraining und viel Gemeinschaft.

Für Teilnehmende, die nicht eigenständig zur Jahnhalle kommen können, steht ein Abholdienst bereit. Rollatoren werden vom Verein gestellt. Das Angebot richtet sich an Vereinsmitglieder und externe Interessierte gleichermaßen.

Für dieses besondere Engagement wurde der TV 1848 im Jahr 2019 mit dem „Goldenen Stern des Sports“ durch Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier ausgezeichnet.

Tischtennis – Parkinson

B 65	Do. 11.15 – 12.15 Uhr
Leitung:	Anja Färber (Sportlehrerin)
Zeitraum:	23. April – 30. Juli, nicht am 14.05., 28.05., 04.06.
Ort:	Turnhalle, Kosbacher Weg 75
Dauer:	12 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 42,- EUR Nichtmitglieder 76,- EUR

Zu den wichtigsten Zielen bei der Behandlung von Parkinson gehören die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit. Das Tischtennisspielen kann Parkinsonpatienten zu einer signifikanten Verbesserung ihrer Symptome verhelfen. Die Freude am Spiel motiviert zu aktiver Bewegung im Alltag.

Individuelles Gehtraining für Teilnehmer mit paVc (Schaufensterkrankheit)

B 66	Mi. 11.30 – 12.30 Uhr
Leitung:	Romana Behnke (Sportlehrerin)
Zeitraum:	06. Mai – 08. Juli
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 50,- EUR Nichtmitglieder ohne Verordnung 88,- EUR

Die Gehsportgruppe ist vor allem auf Menschen ausgerichtet, die an paVc 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!

TV48 Akademie



Die **TV48 Akademie** bündelt **Vorträge, Workshops** und **Schulungen** rund um **Gesundheit, Sport** und **Ehrenamt** – kompakt, modern und unter einem Dach. Wir bieten Dir spannende Angebote, die Dich inspirieren, weiterbringen und Deinen Vereinsalltag bereichern.

Als TV 48-Mitglied kannst Du Dich für die meisten Angebote kostenfrei anmelden – und auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen!



Entdecke neue Impulse. Lerne dazu. Werde Teil der **TV48 Akademie!**



Wie schütze ich mich richtig & wirksam vor Gewalt & Übergriffen?

Referent: Franz Horst Wimmer (ehemaliges Mitglied des SEK und Führungskraft der Kripo)
Zielgruppe: für alle, die sich im Alltag sicherer fühlen möchten unabhängig von Alter oder Fitness
Termin: Mittwoch, 11. März 2026, 17:00 – 18:15 Uhr im TV-Vital



Workshop: Konfliktkompetenz & Lösungsstrategien im Sport?

Referent: Michael Ruhe (Mediator und Leiter der Ponschab Akademie)
Zielgruppe: alle Interessierten, insbesondere Kampfrichter, Abteilungsleiter, Trainer + Übungsleiter
Termin: Donnerstag, 12. März 2026, 19:00 – 20:30 Uhr in der Jahnhalle
Kosten: kostenlos für Abteilungsleiter, Übungsleiter, TV-Mitarbeiter
15 € für alle anderen Teilnehmer

Mikronährstoffe im Sport in Verbindung mit Regeneration und Muskelaufbau

Referent: Deniz Buchholz (Apotheker und Inhaber der Igel Apotheke, Alterlangen)
Zielgruppe: alle Interessierten
Termin: Mittwoch, 18. März 2026, 19:00 – 20:30 Uhr im TV-Vital



Bewegtes Lernen – Wie Sport Gehirn und Intelligenz fördert

Referent: Christian Rechholz (Lern- und Gedächtnis-Coach, Rechholz-Coaching)
Zielgruppe: Eltern
Termin: Freitag, 20. März 2026, 17:00 – 18:30 Uhr im TV-Vital

Bikefitting: schmerzfrei & effizient auf dem Rad!

Referent: Wolfgang Kirsch + David Voll (OT Bassler, Bewegungsanalysen)
Zielgruppe: alle Interessierten
Termin: Mittwoch, 25. März 2026, 18:30 – 20:00 Uhr im TV-Vital



Sport-Fotografie

Referent: Rainer Krugmann (Fotograf + Mediengestalter, Krugmann Werbeagentur)
Zielgruppe: alle Interessierten
Termin: Freitag, 17. April 2026, 16:30 – 18:00 Uhr im TV-Vital



Wenn bei einem Angebot keine Kosten ausgewiesen sind, ist es kostenfrei!
Um Vor-Anmeldung über die TV48-Akademie Website wird gebeten:

www.tv48-akademie.de



Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Dem Sport verbunden.

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

TV48 Vorteilswelt

Weitere Informationen:



Unsere Partner. Deine Vorteile.

Angaben ohne Gewähr. Angebotsbedingungen, Laufzeiten
und weitere Informationen unter tv48-erlangen.de/vorteilswelt



Alle nicht verschreibungspflichtigen
Lagerartikel:
Sichere Dir 5 % Rabatt!



Laufanalyse, zertifiziertes Bikefitting
sowie alle Produkte im Sanitätshaus:
Sichere Dir 10 % Rabatt!



Blau und weiß sind unsere Farben:
Sichere Dir Dein TV 48 Outfit!



Leistungsdiagnostik und Skillcourt:
Sichere Dir 10 % Rabatt!



In der SBK-Geschäftsstelle:
Sichere Dir Dein SBK-Geschenk!



Professionelle Zahnreinigung:
Sichere Dir 10 € Rabatt!

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

Loschgeschule
Loschgestraße 10
91054 Erlangen

Ohm Gymnasium
Am Röthelheim 6
91052 Erlangen

Pestalozzischule
Pestalozzistraße 1
91052 Erlangen

Röthelheimbad
Hartmannstraße 121
91058 Erlangen

Sonderpädagogisches Förderzentrum
Stintzingstraße 22
91052 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

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, Johannes Baßfeld
Druck: Nitsch-Druck
Auflage: 800 Exemplare
Stand: 24. Februar 2026
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 (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: Katharina Engelhardt Tel. 09131 - 933 80 57 kurse@tv48-erlangen.de 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