



TV48 KURSWELT

BEWEGUNG · VIELFALT

Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Dem Sport verbunden.

AUSDAUERSPORT (S. 3)

ENTSPANNUNG (S. 5)

FITNESS (S. 6)

KAMPFSPORT (S. 11)

KINDER & JUGENDLICHE (S. 12)

AQUA FITNESS & SCHWIMMKURSE (S. 15)

TANZKURSE (S. 17)

BESONDERE BEWEGUNGSANGEBOTE (S. 18)

**ANMELDUNG AB
01. SEPTEMBER
UM 14:00 UHR**

Unterstützt durch:



Sparkasse

WWW.TV48-ERLANGEN.DE/KURSPROGRAMM

2026

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



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



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: 31. Juli 2026
Änderungen vorbehalten.

AUSDAUERSPORT

NEU

Running Club – 10 km für Einsteiger!

C 01

Leitung: Di. 17.00 – 18.00 Uhr
Lucca Kestel, Trainer für Cardiofitness
Zeitraum: 22. September – 24. November
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 ein Lauftreff für alle, die ohne Vorkenntnisse oder als Gelegenheitsläufer den Schritt zu ihrem ersten 10-km-Lauf machen möchten. In 10 wöchentlichen Trainingseinheiten bereiten wir uns gemeinsam und unter professioneller Anleitung auf das Ziel vor, am Ende des Kurses 10 Kilometer am Stück laufen zu können. Der Running Club richtet sich an:

- Laufanfänger ohne bisherige Lauferfahrung
- Gelegenheitsläufer, die regelmäßig laufen möchten
- Alle, die sich das Ziel gesetzt haben, erstmals 10 Kilometer am Stück zu bewältigen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wichtig sind lediglich keine krankheitsbedingten Einschränkungen.

Das Ziel des Kurses: Im Mittelpunkt steht der schrittweise und gesundheitsorientierte Aufbau der Ausdauer. Dabei geht es nicht um eine bestimmte Laufzeit, sondern darum, die 10-Kilometer-Distanz am Ende des Kurses erfolgreich zu meistern. Alle Trainingseinheiten werden von einem Trainer geplant und begleitet. Neben dem sportlichen Fortschritt bietet der Running Club die Möglichkeit, in einer motivierenden Gruppe zu trainieren, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig auf dem Weg zum Ziel zu unterstützen.

Training außerhalb der Kurseinheiten: Um den Trainingserfolg zu unterstützen und das Kursziel sicher zu erreichen, empfehlen wir zusätzlich ein bis zwei eigenständige Lafeinheiten pro Woche. Die Inhalte werden vom Trainer vorgegeben und können flexibel umgesetzt werden. So gewöhnt sich der Körper optimal an die steigende Belastung.

Präventives Ausdauertraining – Lauftreff

C 02*

Leitung: Di. 17.30 – 18.30 Uhr
Günther Beierlorzer (Sportlehrer)
Zeitraum: 22. September – 24. November
am auch 03.11.
Ort: Treffpunkt: TV 48 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.



Indoor-Cycling

C 03

Leitung: Do. 20.00 – 21.00 Uhr
Christian Buggisch
(Indoor-Cycling-Instruktor)
Zeitraum: 24. September – 26. November
Ort: Kursraum im TV-Vital,
Dompropststr. 2 B
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
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.



Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Dem Sport verbunden.

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

TV48 Vorteilswelt

Unsere Partner. Deine Vorteile.

Weitere Informationen:



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



Sichere Dir 5 % Rabatt

auf alle nicht verschreibungspflichtigen
Lagerartikel!



Sichere Dir 10 % Rabatt

auf Laufanalysen, zertifiziertes Bikefitting
sowie alle Produkte im Sanitätshaus!



Sichere Dir Dein TV48-Outfit

zum PUMA-Vorteilspreis für unsere Mitglieder!



Sichere Dir 10 % Rabatt

auf Leistungsdiagnostik und Skillcourt-Training!



Sichere Dir Dein SBK-Geschenk

in der SBK-Geschäftsstelle (Koldestr. 16)!



Sichere Dir 10 € Rabatt

auf professionelle Zahnreinigung!



Sichere Dir 5 % Rabatt

auf Möbel und Küchen – ohne Wenn und Aber!

DEIN AUTO. DEIN ABO. Athletic Sport Sponsoring

Sichere Dir 5 € Rabatt

auf jede Monatsrate im Auto Abo!

ENTSPANNUNG

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

C 04

Leitung: Do. 11.45 – 13.15 Uhr
Ellie Putnam (zertifizierte
Feldenkrais-Lehrerin)
Zeitraum: 08. Oktober – 10. Dezember,
nicht am 05.11. und 12.11.
Ort: Gymnastikforum,
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.

C 05

Leitung: Mi. 18.30 – 19.45 Uhr
Kerstin Losch (Yogalehrerin)
Zeitraum: 23. September – 09. Dezember,
nicht am 04.11. und 18.11.
Ort: Hort,
Donato-Polli Str. 7
Dauer: 10 x 75 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
Nichtmitglieder 104,- EUR

C 06

Leitung: Mi. 20.00 – 21.15 Uhr
Kerstin Losch (Yogalehrerin)
Zeitraum: 23. September – 09. Dezember,
nicht am 04.11. und 18.11.
Ort: Hort,
Donato-Polli Str. 7
Dauer: 10 x 75 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
Nichtmitglieder 104,- EUR

C 08

Leitung: Di. 19.40 – 21.10 Uhr
Victoria Spindler (Yogalehrerin)
Zeitraum: 22. September – 24. November
auch am 03.11.
Ort: Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 90 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 84,- EUR
Nichtmitglieder 125,- EUR



C 07

Leitung: Do. 09.00 – 10.15 Uhr
Sylvia Sonnefeld (Yogalehrerin)
Zeitraum: 24. September – 10. Dezember
nicht am 05.11.
Ort: Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 11 x 75 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: TV-Mitglieder 77,- EUR
Nichtmitglieder 114,- EUR



QiGong

C 09

Niveau: Di. 17.25 – 18.25 Uhr
Einsteiger u. Fortgeschrittene
Leitung: Agathe Grad (Qigonglehrerin)
Zeitraum: 22. September – 01. Dezember,
nicht am 03.11.
Ort: Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 63,- EUR
Nichtmitglieder 98,- 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.

NEU

Hormon-Balance-Yoga

C 10

Niveau: Di. 18.00 – 19.00 Uhr
Einsteiger
Leitung: Eugenia Schwarzkopf, Ärztin,
Yogalehrerin Schwerpunkt
Frauengesundheit
Zeitraum: 22. September – 20. Oktober,
Ort: Jahnhalle, Obere Räume
Jahnstraße 9
Dauer: 5 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder 35,- EUR
Nichtmitglieder 52,- EUR

Unterstützt mit sanften Yogaübungen, Atemtechniken und Entspannung das hormonelle Gleichgewicht auf natürliche Weise. Die Übungen sprechen gezielt die hormonbildenden Drüsen und Hypophyse an und fördern Wohlbefinden, Balance und neue Energie. Der Kurs richtet sich an Frauen ab etwa Mitte 30 bis in die Wechseljahre und ist auch für Anfängerinnen geeignet. Für mehr Balance, Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag.



FITNESS

Aerobic

C11

Leitung: Mo. 18.15 – 19.15 Uhr
Marco Coljin
(DFAV Aerobictrainer)
Zeitraum: 12. Oktober – 14. Dezember
Ort: Gymnastikforum,
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.

NEU

Fit in der Schwangerschaft

C12

Leitung: Mo. 08.45 – 09.45 Uhr
Nikola Schmidt
(liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 21. September – 30. November,
nicht am 02.11.
Ort: Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
Nichtmitglieder 92,- EUR



Der Kurs umfasst ein Ganzkörpertraining, das dich fit durch deine Schwangerschaft bringt, deinem Baby guttut und den Körper für die Geburt stärkt. Egal, ob gerade erst schwanger oder kurz vor der Geburt – Frauen in jeder Schwangerschaftswoche können teilnehmen.

NEUER KURSNAME

Fit rund um die Schwangerschaft | Aktiv nach der Geburt

C13

Leitung: Mo. 10.00 – 11.00 Uhr
Antje Bremer
(liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 21. September – 14. Dezember,
nicht am 02.11.
Ort: Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR
Nichtmitglieder 110,- EUR



Aktives Ganzkörpertraining für den Wiedereinstieg nach der Geburt. Bauch, Beckenboden, Rücken und Schultern werden gezielt gestärkt, um Kraft, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag zurückzugewinnen. Eure Babys können mitgenommen werden.

FITNESS



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.

C 17 Di. 09.00 – 10.00 Uhr
Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 22. September – 15. Dezember, nicht am 03.11.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR
 Nichtmitglieder 108,-EUR 

C 14 Do. 19.30 – 20.30 Uhr
Leitung: Veronika Keppner (Sportlehrerin)
Zeitraum: 17. September – 10. Dezember, nicht am 08.10., 15.10., 22.10.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR 

C 15 Fr. 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung: Susanne Bergner (ÜL Prävention)
Zeitraum: 25. September – 04. Dezember, nicht am 06.11.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR 

C 16 Fr. 19.00 – 20.00 Uhr
Leitung: Alisa Froning (ÜL Prävention)
Zeitraum: 25. September – 04. Dezember, nicht am 06.11.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 90,- EUR 

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.

C 18* Mi. 17.10 – 18.10 Uhr
Leitung: Susanne Fastnacht (Übungsleiterin Prävention)
Zeitraum: 23. September – 02. Dezember, nicht am 04.11.
Ort: Gymnastikraum, Friedrich-Sponsel-Halle, Fahrstraße 18
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
 Nichtmitglieder 98,- EUR

C 19* Mi. 18.15 – 19.15 Uhr
Leitung: Susanne Fastnacht (Übungsleiterin Prävention)
Zeitraum: 23. September – 02. Dezember, nicht am 04.11.
Ort: Gymnastikraum, Friedrich-Sponsel-Halle, Fahrstraße 18
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
 Nichtmitglieder 98,- EUR



Jumping® Fitness

C 20 Mo. 18.00 – 18.55 Uhr
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Susi Faria (Jumping® Fitness Trainerin)
Zeitraum: 21. September – 21. Dezember, auch am 02.11.
Ort: Kursraum 1, TV-Vital Dompropststr. 2 B
Dauer: 14 x 55 Minuten
Teilnehmer: max. 7
Gebühren: TV-Mitglieder 84,- EUR
 Nichtmitglieder 132,- EUR

C 21 Di. 18.35 – 19.35 Uhr
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Iris Hirth, Jennifer Meister (Jumping® Fitness Trainerinnen)
Zeitraum: 22. September – 01. Dezember, nicht am 03.11.
Ort: Gymnastikforum, 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.

C 22 Mi. 19.15 – 20.15 Uhr
Niveau: Fortgeschrittene
Leitung: Marlen Kindler, Iris Hirth, Jennifer Meister (Jumping® Fitness Trainerinnen)
Zeitraum: 23. September – 02. Dezember, nicht am 04.11.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 94,- EUR 

C 23 Mi. 20.15 – 21.15 Uhr
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Iris Hirth, Jennifer Meister (Jumping® Fitness Trainerinnen)
Zeitraum: 23. September – 02. Dezember, nicht am 04.11.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 94,- EUR 

NEU

Outdoor Power Circuit

C 24

Mo. 18.00 – 19.00 Uhr
 Leitung: Sarah Ronneburg
 Fitness- & Gesundheitstrainerin
 Zeitraum: 21. September – 26. Oktober
 Ort: Outdoor Fitness Park,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 6 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 36,- EUR
 Nichtmitglieder 56,- EUR



Du hast Spaß an der gemeinsamen Herausforderung unter freiem Himmel? Outdoor Power Circuit ist ein intensives Outdoor-Zirkeltraining für alle, die gemeinsam ihre Fitness auf das nächste Level bringen möchten. In kleinen Teams absolvierst du nach einem gemeinsamen Warm-up abwechslungsreiche Stationen mit funktionellen Kraft- und Ausdauerelementen. Trainiert wird der ganze Körper – mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten und den vielfältigen Möglichkeiten des Outdoor Fitness Parks. Abgerundet wird das Ganze mit einem Cool-Down.

Jumping® Swing

C 26

Fr. 08.30 – 09.15 Uhr
 Niveau: Anfänger
 Leitung: Katharina Engelhardt
 (Dipl. Fitnessökonomin)
 Zeitraum: 25. September – 13. November
 Ort: Gymnastikforum,
 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.

C 28

Mi. 09.00 – 10.00 Uhr
 Leitung: Andrea Ivan-Turhan
 (Zumba Instruktorin)
 Zeitraum: 23. September – 16. Dezember,
 nicht am 04.11.
 Ort: Gymnastikforum,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 12 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 20
 Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR
 Nichtmitglieder 112,- EUR



NEU

Hoopdance

C 25

Do. 19.30 – 20.30 Uhr
 Leitung: Yvonne Harlacher
 Zeitraum: 24. September – 03. Dezember,
 auch am 05.11.
 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.

Mobility Flow

C 27

Fr. 09.30 – 10.15 Uhr
 Leitung: Katharina Engelhardt
 (Dipl. Fitnessökonomin)
 Zeitraum: 25. September – 13. November
 Ort: Gymnastikforum,
 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 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 langkettig von „Kopf bis Fuß“ in Bewegung, statt isoliert einzelne Muskeln zu dehnen.

Zumba Circle

C 30

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr
 Leitung: Irene Pais Brückl
 (Zumba Instruktoren)
 Zeitraum: 21. September - 30. November,
 nicht am 02.11.
 Ort: Gymnastikforum,
 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.

C 31

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
 Niveau: Fortgeschrittene
 Leitung: Monika Exenberger
 (PeakPilates® Trainerin)
 Zeitraum: 21. September - 30. November,
 nicht am 02.11.
 Ort: Gymnastikraum,
 Hermann-Hedenus-Schule
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 15
 Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
 Nichtmitglieder 98,- EUR

C 32

Fr. 17.55 - 18.55 Uhr
 Niveau: Anfänger bis Mittelstufe
 Leitung: Lin Wang
 (BASI Pilates Mattentrainerin)
 Zeitraum: 25. September - 11. Dezember,
 auch am 06.11.
 Ort: Gymnastikforum,
 Kosbacher Weg 75
 Dauer: 12 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 10
 Gebühren: TV-Mitglieder 78,- EUR
 Nichtmitglieder 118,- EUR



C 33

Fr. 11.00 - 11.45 Uhr
 Niveau: Mittelstufe, Pilates-Kenntnisse
 erforderlich
 Leitung: Zuzana Lacheta (Peak Pilates Trainerin)
 Zeitraum: 25. September - 04. Dezember,
 nicht am 06.11.
 Ort: Jahnhalle, Dojo
 Jahnstraße 8
 Dauer: 10 x 45 Minuten
 Teilnehmer: max. 5
 Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
 Nichtmitglieder 98,- EUR



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
 - Reaktionsschnelligkeit
 - Wahrnehmungsfähigkeit und Peripheres Sehen
 - Orientierungsfähigkeit
 - Kognitive Fähigkeiten
- ...zu verbessern!



Melde Dich jetzt an!

www.sportpraxis-erlangen.de



Tabata-Training

C 34

Leitung: Do. 17.30 - 18.15 Uhr
Susanne Fastnacht
(Übungsleiterin Prävention)

Zeitraum: 24. September - 12. November,
auch am 05.11.

Ort: Gymnastikforum,
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

Hot Iron® & Functional Circuit

C 35

Leitung: Fr. 16.45 - 17.45 Uhr
Christina Kraus

Level: Einsteiger / Fortgeschrittene

Zeitraum: 25. September - 11. Dezember

Ort: Outdoor FitnessPark oder
Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75

Dauer: 13 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 8

Gebühren: TV-Mitglieder 78,- EUR
Nichtmitglieder 121,- EUR



Je nach Wetterlage trainierst du draußen oder drinnen und profitierst so von zwei abwechslungsreichen Trainingskonzepten. Bei gutem Wetter erwartet dich ein Functional Circuit im Fitness Park, bei dem du an verschiedenen Stationen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten und den Fitnesspark-Geräten trainierst. Bei schlechtem Wetter findet im Gymnastikforum ein motivierendes HOT IRON®-Workout mit Langhantel, Musik und individuell anpassbaren Gewichten statt. So stärkst du effektiv deine Muskulatur, verbesserst Kraft und Ausdauer und erhältst immer wieder neue Trainingsreize. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel - mit Spaß, Motivation und Bewegung in der Gruppe. Ideal für alle, die sich auspowern, ihre Fitness steigern und mit Freude trainieren möchten.

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 36

Leitung: Mi. 16.45 - 17.45 Uhr
Marlen Kindler
(ÜL Prävention)

Zeitraum: 07. Oktober - 09. Dezember,
auch am 04.11.

Ort: Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75

Dauer: 10 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 15

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



C 37

Leitung: Mi. 10.15 - 11.15 Uhr
Sylvia Sonnefeld
(liz. Übungsleiterin)

Zeitraum: 23. September - 09. Dezember,
nicht am 04.11.

Ort: Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75

Dauer: 11 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 15

Gebühren: TV-Mitglieder 66,- EUR
Nichtmitglieder 101,- EUR



C 38

Leitung: Do. 10.30 - 11.30 Uhr
Sylvia Sonnefeld
(liz. Übungsleiterin)

Zeitraum: 24. September - 10. Dezember,
nicht am 06.11.

Ort: Gymnastikforum,
Kosbacher Weg 75

Dauer: 11 x 60 Minuten

Teilnehmer: max. 15

Gebühren: TV-Mitglieder 66,- EUR
Nichtmitglieder 101,- EUR



C 39

Leitung: Do. 18.30 - 19.30 Uhr
Veronika Keppner
(Sportlehrerin)

Zeitraum: 17. September - 10. Dezember,
nicht am 08.10., 15.10., 22.10.

Ort: Gymnastikforum,
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.

C 40

Di. 18.30 – 20.00 Uhr

Do. 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung:

Reinhard Döhnel
(Abteilungsleiter Karate)

Zeitraum:

29. September – 29. Oktober

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)

C 41

Mo. 16.45 – 17.30 Uhr

Leitung:

Joachim Latteyer
(Taekwondo Trainer)

Zeitraum:

28. September – 07. Dezember,
nicht am 02.11

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 anderen Kindern und Erwachsenen. Durch Spaß, Bewegung, Koordination und Disziplin wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, was eine positive Wirkung auf schulische Leistungen haben kann.

NEU

Aikido für Einsteiger

C 42

Di. 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung:

Alexander Pflaum und
Barbara Bärthlein

Zeitraum:

20. Oktober – 24. November

Ort:

Michael-Poeschke-Schule
(Gymnastikraum)

Dauer:

6 x 90 Minuten

Teilnehmer:

max. 20

Gebühren:

TV-Mitglieder: 60,- EUR
Nichtmitglieder: 97,- EUR

Im Einsteigerkurs für Erwachsene lernst du die faszinierende Kampfkunst Ki-Aikido Schritt für Schritt kennen. Gemeinsam erarbeiten wir die wichtigsten Grundlagen – von Ki-Übungen über Fallschule bis hin zu ersten einfachen Aikido-Techniken. Dabei stehen Freude an der Bewegung, Körperbewusstsein und ein respektvolles Miteinander im Mittelpunkt.

Ki-Aikido ist eine harmonische Kampfkunst ohne Wettkämpfe und Leistungsdruck. Der Kurs bietet dir die ideale Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren, deine Koordination zu verbessern und die besondere Philosophie des Aikido selbst zu erleben – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

Nach Abschluss des Kurses kannst du in die Aikido-Abteilung eintreten und dein Training regelmäßig fortsetzen, um deine Fähigkeiten weiter auszubauen und zu vertiefen.

KAMPFSPORT



KINDER UND JUGENDLICHE

NEU

Abenteuersport – Bewegungslandschaft für Kinder

C 43

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr
 Leitung: Andi Sulayman
 Level: Alter 5–7 Jahre
 Zeitraum: 21. September – 30. November, nicht am 02.11.
 Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle, Hartmannstraße 120
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 16 Kinder
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR
 Nichtmitglieder 110,- EUR

C 44

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr
 Leitung: Andi Sulayman
 Level: Alter 8–10 Jahre
 Zeitraum: 21. September – 30. November, nicht am 02.11.
 Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle, Hartmannstraße 120
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 16 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

C 45

Di. 10.15 – 11.15 Uhr
 Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 22. September – 15. Dezember, nicht am 03.11.
 Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 12 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 12 Teilnehmer/innen & Babys
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 97,- 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.

C 46

Mo. 15.00 – 16.00 Uhr
 Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 21. September – 14. Dezember, nicht am 02.11.
 Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 12 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 12 Kinder mit Begleitung
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 97,- EUR



C 47

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr
 Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 21. September – 14. Dezember, nicht am 02.11.
 Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 12 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 12 Kinder mit Begleitung
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 97,- EUR



C 48

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr
 Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
 Zeitraum: 21. September – 14. Dezember, nicht am 02.11.
 Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
 Dauer: 12 x 60 Minuten
 Teilnehmer: 12 Kinder mit Begleitung
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR
 Nichtmitglieder 97,- EUR



Mini Ballschule Basketball (U4)

C 49

Di. 11.45 – 12.30 Uhr
 Leitung: Andi Sulayman
 Zeitraum: 22. September – 01. Dezember, nicht am 03.11.
 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.

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.

C 50

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr
 Altersklasse: 4 – 6 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 07. Oktober – 16. Dezember nicht am 04.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Turnhalle Erdgeschoss, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 8
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

C 51

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr
 Altersklasse: 8 – 10 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 07. Oktober – 16. Dezember nicht am 04.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Turnhalle Erdgeschoss, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 4
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

C 52

Mi. 17.00 – 18.00 Uhr
 Altersklasse: 4 – 6 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 07. Oktober – 16. Dezember nicht am 04.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Turnhalle Erdgeschoss, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 8
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

C 53

Mi. 17.00 – 18.00 Uhr
 Altersklasse: 8 – 10 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 07. Oktober – 16. Dezember nicht am 04.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Turnhalle Erdgeschoss, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 4
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

C 54

Do. 16.00 – 17.00 Uhr
 Altersklasse: 4 – 6 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 08. Oktober – 17. Dezember nicht am 05.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 4
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

C 55

Do. 17.00 – 18.00 Uhr
 Altersklasse: 6 – 8 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 08. Oktober – 17. Dezember nicht am 05.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 4
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

C 56

Fr. 15.00 – 16.00 Uhr
 Altersklasse: 4 – 6 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 09. Oktober – 18. Dezember nicht am 06.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 4
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

C 57

Fr. 16.00 – 17.00 Uhr
 Altersklasse: 6 – 8 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 09. Oktober – 18. Dezember nicht am 06.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 4
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

C 58

Fr. 17.00 – 18.00 Uhr
 Altersklasse: 8 – 10 Jahre
 Leitung: David Novak
 Zeitraum: 09. Oktober – 18. Dezember nicht am 06.11.
 Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershofstr. 20
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 Teilnehmer: max. 4
 Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR
 Nichtmitglieder 173,- EUR

Vorbereitungskurs Trampolinspringen (6 bis 12 Jahre)

C 59

Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Petra Riazanova
Zeitraum: 25. September – 04. Dezember, nicht am 06.11.
Ort: Jahnhalle, Jahnstr. 8
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR
Nichtmitglieder 80,- 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.

C 60

Fr. 15.00 – 16.00 Uhr
Alter: 6 – 10 Jahre
Leitung: Sandra Müller (Kinderyogalehrerin)
Zeitraum: 18. September – 04. Dezember, nicht am 25.09., 06.11.
Ort: Gymnastikforum, 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** 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

AQUA FITNESS & SCHWIMMKURSE

Aqua Fitness | Kräftigende Aquagymnastik

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.



C 61* Di. 18.15 – 19.00 Uhr
Leitung: Antje Bremer
(Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 22. September – 01. Dezember,
nicht am 03.11.
Ort: Röthelheimbad
Hartmannstraße 121
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 100,- EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

C 62* Di. 20.00 – 20.45 Uhr
Leitung: Susanne Bergner
(Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 22. September – 15. Dezember,,
nicht am 29.09., 03.11., 17.11.
Ort: Röthelheimbad.
Hartmannstraße 121
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 100,- EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

C 63* Mi. 19.00 – 19.45 Uhr
Leitung: Antje Bremer
(Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 23. September – 02. Dezember,
nicht am 04.11.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 100,- EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

C 64* Mi. 19.45 – 20.30 Uhr
Leitung: Antje Bremer
(Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 23. September – 02. Dezember,,
nicht am 04.11.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 100,- EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

C 65 Mo. 18.15 – 19.00 Uhr
Leitung: Enes Torlakovic
(Aqua Fitness Trainer)
Zeitraum: 21. September – 07. Dezember,
auch am 02.11.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Damaschkestraße 129
Dauer: 12 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: Einheitlich 120,- EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

C 66 Mo. 19.00 – 19.45 Uhr
Leitung: Enes Torlakovic
(Aqua Fitness Trainer)
Zeitraum: 21. September – 07. Dezember,
auch am 02.11.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Damaschkestraße 129
Dauer: 12 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: Einheitlich 120,- EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

C 67* Fr. 14.30 – 15.15 Uhr
Leitung: Susanne Bergner, Doris Schirner
(Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 25. September – 04. Dezember,
nicht am 06.11.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 100,- EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

C 68* Fr. 15.15 – 16.00 Uhr
Leitung: Doris Schirner, Susanne Bergner
(Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 25. September – 04. Dezember,
nicht am 06.11.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 100,- EUR, im Auftrag
der ESTW (Eintritt enthalten)

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 Kraltechnik 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.

C 69

Mi. 18.00 – 19.00 Uhr
Niveau: Fortgeschritten
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 16. September – 09. Dezember, nicht am 14.10., 21.10., 28.10.
Ort: Röthelheimbad, 20 Meter Becken Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR
Nichtmitglieder 109,- EUR

C 70

Mi. 19.00 – 20.00 Uhr
Niveau: Fortgeschritten
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 16. September – 09. Dezember, nicht am 14.10., 21.10., 28.10.
Ort: Röthelheimbad, 20 Meter Becken Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 10
Gebühren: TV-Mitglieder 75,- EUR
Nichtmitglieder 109,- EUR

C 71

Mi. 20.00 – 21.00 Uhr
Niveau: Kraul-Schwimm-Training
Leitung: Benjamin Nitsche
Zeitraum: 16. September – 09. Dezember, nicht am 14.10., 21.10., 28.10.
Ort: Röthelheimbad, 50 Meter Becken Hartmannstr. 121
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 14
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 Kraltechnik 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.

Schwimmkurse für Kinder 4–6 Jahren

Der Einführungskurs dient der Wassergewöhnung und Selbstrettung. 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 72

Mo. 16.00 – 16.45 Uhr
Niveau: Einführung
Leitung: n.n.
Zeitraum: 21. September – 30. November, nicht am 02.11.
Ort: Westbad Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 138,- EUR

C 73

Mo. 17.00 – 17.45 Uhr
Niveau: Weiterführung
Leitung: n.n.
Zeitraum: 21. September – 30. November, nicht am 02.11.
Ort: Westbad Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 8
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 138,- EUR

C 74

Mi. 16.00 – 16.45 Uhr
Niveau: Einführung
Leitung: Lena Mahr
Zeitraum: 23. September – 02. Dezember, nicht am 04.11.
Ort: Westbad Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 138,- EUR

C 75

Mi. 17.00 – 17.45 Uhr
Niveau: Weiterführung
Leitung: Lena Mahr
Zeitraum: 23. September – 02. Dezember, nicht am 04.11.
Ort: Westbad Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 8
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 138,- EUR

C 76

Fr. 16.00 – 16.45 Uhr
Leitung: Matthias Belz
Niveau: Einführung
Zeitraum: 25. September – 04. Dezember, nicht am 06.11.
Ort: Westbad Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 6
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 138,- EUR

C 77

Fr. 17.00 – 17.45 Uhr
Leitung: Matthias Belz
Niveau: Weiterführung
Zeitraum: 25. September – 04. Dezember, nicht am 06.11.
Ort: Westbad Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 8
Gebühren: TV-Mitglieder 100,- EUR
Nichtmitglieder 138,- EUR

TANZKURSE

Tanzkurse für Erwachsene

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

C 78

Niveau: Goldstar
Leitung: Rosi Egelseer-Thurek
Zeitraum: 20. September – 25. Oktober und 15. November – 06. Dezember
Ort: Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer: 10 x 60 Minuten + freies Tanzen
Teilnehmer: max. 40
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR
Nichtmitglieder 150,- EUR

C 79

Niveau: Tanzkreis
Leitung: Rosi Egelseer-Thurek
Zeitraum: 20. September – 25. Oktober und 15. November – 06. Dezember
Ort: Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer: 10 x 60 Minuten + freies Tanzen
Teilnehmer: max. 40
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR
Nichtmitglieder 150,- EUR

C 80

Niveau: Diamant
Leitung: Rosi Egelseer-Thurek
Zeitraum: 20. September – 25. Oktober und 15. November – 06. Dezember
Ort: Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer: 10 x 60 Minuten + freies Tanzen
Teilnehmer: max. 40
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR
Nichtmitglieder 150,- EUR

DAS **AUTO ABO** FÜR ALLE IM SPORTVEREIN

Alles inklusive:

- Versicherung, Steuern, Wartung
- Überführungs- und Zulassungskosten
- Bereitstellungskosten
- Top-ausgestattete Neuwagen
- Bis zu 30.000 Freikilometer im Jahr

Auch für Eltern von Vereinsmitgliedern!



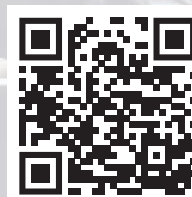
Lukas Dauser
Ehemaliger Weltmeister und Spitzensportler im deutschen Kunstturnen

Empfohlen vom:



Für: Mitglieder, Trainer, Schiedsrichter, Ehrenamtliche und viele mehr.

SCAN MICH



www.ichbindeinauto.de

DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring

BESONDERE BEWEGUNGSANGEBOTE

Fit mit dem Rollator

C 81

Leitung: Do. 13.30 – 14.30 Uhr
Bettina Große
(Präventionsübungsleiterin)

Zeitraum: 01. Oktober – 10. Dezember,
nicht am 05.11.

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

C 82

Leitung: Do. 11.15 – 12.15 Uhr
Anja Färber (Sportlehrerin)

Zeitraum: 24. September – 17. Dezember,
nicht am 05.11.

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)

C 83

Leitung: Mi. 11.30 – 12.30 Uhr
Romana Behnke (Sportlehrerin)

Zeitraum: 23. September – 02. Dezember,
nicht am 30.09.

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!



Schnell und
zuverlässig...

KOSTENLOSE
BERATUNG

... das große Sanitätsfachhaus
für Reha- und Pflegehilfsmittel

www.rehaundcare.de

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

REHA & CARE
SERVICEZENTRUM
Für Sie • Einfach • Schnell

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

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

Unsere Servicefahrzeuge sind täglich
auch in Erlangen für Sie unterwegs!



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

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

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: 31. Juli 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? ☐ ja ☐ 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:

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