TV48 KURSWELT

BEWEGUNG·VIELFALT

Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Dem Sport verbunden.



AUSDAUERSPORT (S. 3)
ENTSPANNUNG (S. 4)
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. Dezember um 14:00 Uhr

A 2027

Unterstützt durch:
Sparkasse

WWW.TV48-ERLANGEN.DE/KURSPROGRAMM

ALLGEMEINE INFORMATIONEN/ SPIELREGELN

GUT ZU WISSEN – INFORMATIONEN ZU UNSEREN KURSEN – DEIN EINSTIEG IN BEWEGUNG, SPASS UND GESUNDHEIT

Dreimal im Jahr, im Januar, April und September, startet beim TV 1848 Erlangen ein neues Kursprogramm. Ob Mitglied oder Nichtmitglied: Bei uns findest Du abwechslungsreiche und qualifizierte Sportangebote für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem Kurs!

SO MELDEST DU DICH AN

Die Anmeldung startet mit dem offiziellen Anmeldetermin des jeweiligen Kursprogramms. Den genauen Termin veröffentlichen wir auf unserer Homepage, über unsere Social-Media-Kanäle sowie über Aushänge im Verein.
Online-Anmeldung: Direkt über unser Buchungsportal unter: www.tv48-erlangen.de/kursprogramm
Anmeldung per E-Mail oder Post: Das Anmeldeformular findest Du ebenfalls auf unserer Homepage zum Download. Bitte sende das ausgefüllte Formular per E-Mail an kurse@tv48-erlangen.de oder per Post an die Geschäftsstelle.
Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich.
Nach erfolgreicher Anmeldung erhältst Du eine Anmeldebestätigung per E-Mail.
Bitte melde immer die Person an, die tatsächlich am Kurs teilnimmt. Bei Kinderkursen gib daher bitte den Namen des Kindes an.
Solange freie Plätze verfügbar sind, ist eine Anmeldung in der Regel bis vor dem zweiten Kurstermin möglich.

WARTELISTE NUTZEN

Ist ein Kurs bereits ausgebucht, empfehlen wir Dir, Dich auf die Warteliste setzen zu lassen.
Sobald ein Platz frei wird, vergeben wir ihn in der Reihenfolge der eingegangenen Wartelistenanmeldungen.

TEILNAHMEGEBÜHREN UND RÜCKTRITT

Mit Deiner Anmeldung reservieren wir verbindlich einen Kursplatz für Dich.
Ein Rücktritt ist schriftlich per E-Mail an kurse@tv48-erlangen.de möglich.

- Bis 7 Tage vor Kursbeginn kannst Du kostenfrei von Deiner Anmeldung zurücktreten.
- Nach Ablauf der kostenfreien Rücktrittsfrist ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Kann der frei gewordene Platz durch eine Person von der Warteliste oder eine andere Neuanmeldung nachbesetzt werden, kann die Geschäftsstelle die Kursgebühr ganz oder teilweise erstatten.
Maßgeblich ist der Zeitpunkt des Eingangs der Abmeldung.

WEITERE WICHTIGE HINWEISE

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines laufenden Kurses können sich vor dem offiziellen Anmeldestart bevorzugt für den entsprechenden Folgekurs anmelden.
- Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl können bis wenige Tage vor Kursbeginn abgesagt werden.
- Bereits gezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall selbstverständlich vollständig erstattet.
- An Feiertagen und in den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Abweichende Regelungen entnimm bitte Deiner Kursbestätigung.
- Aus organisatorischen Gründen ausgefallene Kurseinheiten werden nach Möglichkeit nachgeholt.
- Schnupperstunden können wir leider nicht anbieten.
- Bitte bring aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch für die Mattennutzung mit.
- Mitglieder des Gymnastikforums können die dort angebotenen Kurse ohne zusätzliche Kursgebühr besuchen. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich, damit wir die Teilnehmerzahlen planen können.

GESUNDHEIT UND SICHERHEIT

Bitte nimm nur an Kursen teil, wenn Du Dich gesundheitlich in der Lage fühlst, die jeweiligen Übungen auszuführen.
Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder bestehenden Erkrankungen empfehlen wir vor Kursbeginn eine ärztliche Rücksprache.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Such Dir Deinen Wunschkurs aus und werde Teil unseres vielfältigen Kursangebots.

Das Team des TV 1848 Erlangen freut sich auf Dich!



AUSDAUERSPORT

Präventives Ausdauertraining – Lauftreff

A 01*	Di. 17.30 - 18.30 Uhr
Leitung:	Günther Beierlorzer (Sportlehrer)
Zeitraum:	16. Februar - 20. April, auch am 23.3. und 30.3.
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

A 02	Do. 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung:	Christian Buggisch (Indoor-Cycling-Instruktor)
Zeitraum:	14. Januar - 15. April, nicht am 25.3, 1.4
Ort:	Kursraum im TV-Vital, Dompropststr. 2 B
Dauer:	12 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 18
Gebühren:	TV-Mitglieder 78,- EUR Nichtmitglieder 120,- EUR

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

Running Club für Anfänger *NEUER TERMIN*

A 03	Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Claudia Heindl (Laufcoach)
Zeitraum:	11. Januar - 5. April, nicht am 25.01., 15.03., 29.03.
Ort:	Start am TV-Vital, Dompropststr. 2 B
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 12
Gebühren:	TV-Mitglieder 45,- EUR Nichtmitglieder 75,- EUR

Laufen im Winter? Aber sicher! Unser Running Club für Anfänger startet am TV Vital
Du würdest gerne auch in der kalten Jahreszeit aktiv bleiben, hast dich aber bisher nicht an das Thema Laufen herangetraut? Gerade wenn es draußen früh dunkel wird, kostet es allein oft Überwindung. Genau deshalb starten wir gemeinsam durch! Der Running Club richtet sich speziell an absolute Laufanfänger und Wiedereinsteiger.

Unser Winter-Konzept: Wir starten ganz entspannt mit der Intervallmethode – das heißt, wir wechseln uns mit kurzen Lauf- und Gehpausen ab. Weil es im Winter dunkel ist, laufen wir auf gut beleuchteten, sicheren und absolut machbaren Strecken rund um das TV Vital. Das Tempo ist erst dann richtig, wenn wir uns dabei noch gemütlich unterhalten können. Als erfahrene Läuferin begleitet Trainerin Claudia euch Schritt für Schritt, gibt euch Tipps zur richtigen Technik (und der passenden Winterkleidung!) und sorgt dafür, dass jede(r) in seinem ganz eigenen Tempo warm wird. Ihr benötigt lediglich bequeme Sportschuhe, idealerweise reflektierende Kleidung oder eine kleine Leuchte.



ENTSPANNUNG

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

A 04	Do. 11.45 - 13.15 Uhr
Leitung:	Ellie Putnam (zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin)
Zeitraum:	28. Januar - 29. April, nicht am 11.2., 25.3., 1.4., 8.4.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 90 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 105,- EUR Nichtmitglieder 150,- 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.

A 05	Mi. 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung:	Kerstin Losch (Yogalehrerin)
Zeitraum:	13. Januar - 07. April, nicht am 10.2.,24.3.,31.3.
Ort:	Hort, Donato-Polli Str. 7
Dauer:	10 x 75 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 88,- EUR Nichtmitglieder 125,- EUR

A 06	Mi. 20.00 - 21.15 Uhr
Leitung:	Kerstin Losch (Yogalehrerin)
Zeitraum:	13. Januar - 07. April, nicht am 10.2.,24.3.,31.3.
Ort:	Hort, Donato-Polli Str. 7
Dauer:	10 x 75 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 88,- EUR Nichtmitglieder 125,- EUR

A 08	Di. 19.40 - 21.10 Uhr
Leitung:	Victoria Spindler (Yogalehrerin)
Zeitraum:	12. Januar - 27. April nicht am 09.02.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	15 x 90 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 158,- EUR Nichtmitglieder 225,- EUR

A 07	Do. 09.00 - 10.15 Uhr
Leitung:	Sylvia Sonnefeld (Yogalehrerin)
Zeitraum:	14. Januar - 29. April, nicht am 11.2., 25.3., 1.4.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	13 x 75 Minuten
Teilnehmer:	max. 16
Gebühren:	TV-Mitglieder 114,- EUR Nichtmitglieder 163,- EUR

Sportpraxis Erlangen
test your skills
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
- Kongnitive Fähigkeiten

...zu verbessern!

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



QiGong

A 09	Di. 17.25 - 18.25 Uhr
Niveau:	Einsteiger u. Fortgeschrittene
Leitung:	Agathe Grad (Qigonglehrerin)
Zeitraum:	19. Januar - 13. April, nicht am 09.02., 23.3., 30.3.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10× 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 12
Gebühren:	TV-Mitglieder 70,- EUR Nichtmitglieder 100,- 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.

Hormonyoga – innere Balance für Frauen NEU

A 10	Di. 16.00 - 17.00 Uhr
Niveau:	Einsteiger
Leitung:	Eugenia Schwarzkopf, Ärztin, Yogalehrerin Schwerpunkt Frauengesundheit
Zeitraum:	23. Februar - 23. März
Ort:	Jahnhalle, Obere Räume Jahnstraße 9
Dauer:	5 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 35,- EUR Nichtmitglieder 50,- EUR

Hormonyoga verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit gezielten Atemtechniken und wohltuender Entspannung. Der Kurs richtet sich an Frauen in den Wechseljahren, aber auch an Frauen in allen anderen Lebensphasen, die sich bewusst Zeit für sich nehmen und ihr Wohlbefinden stärken möchten. Durch die Kombination aus Yoga, Atemübungen und Entspannung fördern wir Beweglichkeit, Körperbewusstsein und innere Ruhe. Egal, ob du Yoga-Anfängerin bist oder bereits Erfahrung mitbringst – du bist herzlich willkommen!





FITNESS

Aerobic

A 11	Mo. 18.15 - 19.15 Uhr
Leitung:	Marco Coljin (DFAV Aerobictrainer)
Zeitraum:	11. Januar - 26. April, nicht am 25.1., 8.2., 22.3., 29.3.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	12 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 20
Gebühren:	TV-Mitglieder 78,- EUR Nichtmitglieder 120,- 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.

Fit in der Schwangerschaft *NEU*

A 12	Mo. 08.45 - 09.45 Uhr
Leitung:	Nikola Schmidt (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum:	11. Januar - 5. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 65,- EUR Nichtmitglieder 100,- 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.

Aktiv nach der Geburt *NEUER KURSNAME*

A 13	Mo. 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung:	Nikola Schmidt (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum:	11. Januar - 5. April, nicht am 8.2, 22.3., 29.3.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 65,- EUR Nichtmitglieder 100,- 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.

Erlangen Pass
Wir sind dabei!

Full Body Workout NEUER KURSNAME

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.

A 14
Leitung: Veronika Keppner (Sportlehrerin)
Zeitraum: 14. Januar - 15. April, nicht am 28.1., 4.2., 11.2.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 11 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR, Nichtmitglieder 110,- EUR

A 15
Leitung: Susanne Bergner (ÜL Prävention)
Zeitraum: 15. Januar - 30. April, nicht am 12.2., 26.3., 2.4.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 13 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
Gebühren: TV-Mitglieder 85,- EUR, Nichtmitglieder 130,- EUR

A 16
Leitung: Alisa Froning (ÜL Prävention)
Zeitraum: 15. Januar - 23. April, nicht am 12.2., 26.3., 2.4.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
Gebühren: TV-Mitglieder 78,- EUR, Nichtmitglieder 120,- EUR

A 17
Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 12. Januar - 20. April, nicht am 9.2., 23.3., 30.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 18
Gebühren: TV-Mitglieder 78,- EUR, Nichtmitglieder 120,- 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.

A 18*
Leitung: Susanne Fastnacht (Übungsleiterin Prävention)
Zeitraum: 13. Januar - 17. März, auch am 10.02.
Ort: Gymnastikraum, Friedrich-Sponsel-Halle, Fahrstraße 18
Dauer: 10x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR, Nichtmitglieder 100,- EUR

A 19*
Leitung: Susanne Fastnacht (Übungsleiterin Prävention)
Zeitraum: 13. Januar - 17. März, auch am 10.02.
Ort: Gymnastikraum, Friedrich-Sponsel-Halle, Fahrstraße 18
Dauer: 10x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR, Nichtmitglieder 100,- EUR

Jumping® Fitness

A 20
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Iris Hirth, Jennifer Meister (Jumping® Fitness Trainerinnen)
Zeitraum: 12. Januar - 20. April, nicht am 9.2., 23.3., 30.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: TV-Mitglieder 84,- EUR, Nichtmitglieder 120,- EUR

A 21
Niveau: Fortgeschrittene
Leitung: Marlen Kindler, Iris Hirth, Jennifer Meister (Jumping® Fitness Trainerinnen)
Zeitraum: 20. Januar - 24. März, auch am 10.02.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR, Nichtmitglieder 100,- EUR

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

Outdoor Power Circuit NEU

A 22
Leitung: Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
Sarah Ronneburg, Übungsleiterin Fitness & Gesundheit
Zeitraum: 1. Februar - 22. März, auch am 8.2.
Ort: Outdoor Fitness Park, Kosbacher Weg 75
Dauer: 8 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 39,- EUR
Nichtmitglieder 60,- 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.

NEUER ORT Hoopdance

A 23
Leitung: Mi. 20.15 - 21.15 Uhr
Yvonne Harlacher
Zeitraum: 13. Januar - 24. April, nicht am 10.02.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 70,- EUR
Nichtmitglieder 100,- 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 ist 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.

Jumping® Swing – Schwingen statt Springen!

NEUER TERMIN

A 24
Niveau: Mi. 08.00 - 08.45 Uhr
Anfänger
Leitung: Katharina Engelhardt (Dipl. Fitnessökonomin)
Zeitraum: 13. Januar - 31. März
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 63,- EUR
Nichtmitglieder 90,- EUR

Ein gelenk- und rückenschonendes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt. Im Mittelpunkt stehen ein aufrechter Haltungsaufbau, bewusste Bewegungsausführungen sowie die Kräftigung von Herz-Kreislauf-System, Tiefenmuskulatur und Gleichgewicht. Die ganzheitlichen und gesundheitsfördernden Schwingbewegungen auf dem Trampolin mobilisieren den Körper, fördern die Koordination und aktivieren gleichzeitig die Beckenbodenmuskulatur. Ein kräftiger Beckenboden unterstützt die Stabilität der Körpermitte und trägt zu mehr Sicherheit und Wohlbefinden im Alltag bei. Zudem schulen abwechslungsreiche Übungen die Hirnaktivität und wecken die Freude an der Bewegung. Bitte unbedingt Stoppersocken mitbringen!

Mobility Flow

A 25
Leitung: Fr. 09.30 - 10.15 Uhr
Katharina Engelhardt (Dipl. Fitnessökonomin)
Zeitraum: 15. Januar - 09. April, nicht am 26.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 63,- EUR
Nichtmitglieder 90,- 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.

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.

NEUER TERMIN

A 26
Leitung: Mo. 09.00 - 10.00 Uhr
Andrea Ivan-Turhan (Zumba Instruktorin)
Zeitraum: 11. Januar - 12. April, nicht 08.02., 22.3., 29.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: TV-Mitglieder 78,- EUR
Nichtmitglieder 120,- EUR

A 27
Leitung: Mi. 18.00 - 19.00 Uhr
Marlen Kindler (Zumba Instruktorin)
Zeitraum: 20. Januar - 24. März
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR
Nichtmitglieder 100,- EUR

Zumba Circle

A 28	Mo. 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung:	Irene Pais Brückl (Zumba Instruktorin)
Zeitraum:	11. Januar - 19. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	12 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 78,- EUR Nichtmitglieder 120,- 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!

Early Morning Stability & Core NEU

A 29	Di. 07.45 - 08.30 Uhr
Leitung:	Karin Reismann (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum:	19.Januar - 23.März, auch am 9.2.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 49,- EUR Nichtmitglieder 75,- EUR

Starte kraftvoll in den Tag mit einem effektiven Ganzkörpertraining für Rumpfstabilität und Core-Power. Gezielte Übungen stärken deinen Core: Bauch, Rücken und Haltung – ideal für berufstätige Erwachsene. Für alle Levels geeignet – aktivierend, fokussiert und perfekt vor deinem Arbeitsstart. Hol dir Energie, Stabilität und ein starkes Körpergefühl schon am Morgen!

Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters NEU

A 30	Mi. 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung:	Sylvia Sonnefeld (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum:	13. Januar - 28. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	13 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 85,- EUR Nichtmitglieder 130,- EUR

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl bei. Ein gut trainierter Beckenboden bewirkt, dass sich Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Organsenkungen oder Inkontinenz verbessern oder gar nicht erst auftreten. Im Mittelpunkt des Kurses steht neben einer fundierten Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens. Gewinne durch eine gestärkte Muskulatur mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

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.

A 31	Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
Nivau:	Fortgeschrittene
Leitung:	Monika Exenberger (PeakPilates® Trainerin)
Zeitraum:	11. Januar - 12. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort:	Gymnastikraum, Hermann-Hedenus-Schule
Dauer:	11 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 77,- EUR Nichtmitglieder 110,- EUR

A 32	Fr. 17.55 - 18.55 Uhr
Niveau:	Anfänger bis Mittelstufe
Leitung:	Lin Wang (BASI Pilates Mattentrainerin)
Zeitraum:	15. Januar - 30. April, nicht am 5.2., 12.2., 26.3., 2.4.
Ort:	Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer:	12 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 84,- EUR Nichtmitglieder 120,- EUR

A 33	Fr. 11.00 - 11.45 Uhr
Niveau:	Mittelstufe, Pilates-Kenntnisse erforderlich
Leitung:	Zuzana Lacheta (Peak Pilates Trainerin)
Zeitraum:	15. Januar - 16. April, nicht am 12.2, 26.3, 2.4
Ort:	Jahnhalle, Dojo Jahnstraße 8
Dauer:	11 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 5
Gebühren:	TV-Mitglieder 58,- EUR Nichtmitglieder 83,- EUR

Tabata-Training

A 34
Leitung: Susanne Fastnacht (Übungsleiterin Prävention)
Zeitraum: 14. Januar - 04. März, auch am 11.2.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 8 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 12
Gebühren: TV-Mitglieder 56,- EUR, Nichtmitglieder 80,- 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.

Hot Iron® & Functional Circuit NEU

A 35
Leitung: Christina Kraus
Level: Einsteiger / Fortgeschrittene
Zeitraum: 15. Januar - 09. April, nicht am 26.3.
Ort: Outdoor FitnessPark oder Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 8
Gebühren: TV-Mitglieder 84,- EUR, Nichtmitglieder 120,- EUR

Freue dich auf zwei abwechslungsreiche Trainingskonzepte in einem Kurs : Functional Circuit und HOT IRON® sorgen im Wechsel für vielseitige Trainingsreize und jede Menge Abwechslung. Beim Functional Circuit trainierst du an verschiedenen Stationen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dabei kommen das eigene Körpergewicht sowie verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Beim HOT IRON®-Workout stärkst du mit Langhantel, individuell anpassbaren Gewichten und motivierender Musik gezielt deine Muskulatur und verbesserst gleichzeitig deine Kraftausdauer. So erwartet dich ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel . Ideal für alle, die sich auspowern, ihre Fitness steigern und mit Spaß und Motivation in der Gruppe 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.

A 36
Leitung: Marlen Kindler (ÜL Prävention)
Zeitraum: 20. Januar - 24. März, nicht am 10.02
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR, Nichtmitglieder 100,- EUR

A 37
Leitung: Sylvia Sonnefeld (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 13. Januar - 28. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 13 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 85,- EUR, Nichtmitglieder 130,- EUR

A 38
Leitung: Sylvia Sonnefeld (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 14. Januar - 29. April, nicht am 11.2., 25.3., 1.4.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 13 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 85,- EUR, Nichtmitglieder 130,- EUR

A 39
Leitung: Veronika Keppner (Sportlehrerin)
Zeitraum: 14. Januar - 15. April, nicht am 28.1., 4.2., 11.2.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 11 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 15
Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR, Nichtmitglieder 110,- 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.

A 40	
	Di. 18.30 - 20.00 Uhr
	Do. 19.30 - 21.00 Uhr
Leitung:	Reinhard Döhnel
	(6.DAN Karate, Abteilungsleiter)
Zeitraum:	21. Januar - 23. Februar
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

NEU Einführung in Karate für Kinder (7 bis 10 Jahre)

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

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

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

A 41	
	Do. 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Stefan Saalbach
	(3. DAN Karate, Übungsleiter)
Zeitraum:	28. Januar - 01. April,
	auch am 11.2., 23.3., 30.3.
Ort:	i.d.R. Ohm-Gymnasium
	(Ost- und Westhalle)
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 25
Gebühren:	TV-Mitglieder: 40,- EUR
	Nichtmitglieder: 62,- EUR

Selbstverteidigung (5 bis 8 Jahre)

A 42	
	Mo. 16.45 - 17.30 Uhr
Leitung:	Joachim Latteyer
	(Taekwondo Trainer)
Zeitraum:	11. Januar - 05. April,
	nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort:	TV-Vital, Kursraum 1
	Dompropststraße 2 B
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder: 53,- EUR
	Nichtmitglieder: 75,- EUR

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

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren NEU

A 43	
	Do. 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Marlen Kindler
	Lehrerin für Selbstverteidigung
Zeitraum:	21. Januar - 11. März,
	auch am 11.02
Ort:	Jahnhalle, Bühne
	Jahnstraße 8
Dauer:	8 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 14
Gebühren:	TV-Mitglieder: 52,- EUR
	Nichtmitglieder: 80,- 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 besondere sportliche Voraussetzung nötig.
Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Wasser mitbringen.



KINDER UND JUGENDLICHE

Abenteuersport – Bewegungslandschaft für Kinder NEU

A 44
Leitung: Andi Sulayman
Level: Alter 5–7 Jahre
Zeitraum: 11. Januar - 19. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle, Hartmannstraße 120
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: 16 Kinder
Gebühren: TV-Mitglieder 96,- EUR, Nichtmitglieder 132,- EUR
Mo. 16.00 - 17.00 Uhr

A 45
Leitung: Andi Sulayman
Level: Alter 8–10 Jahre
Zeitraum: 11. Januar - 19. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle, Hartmannstraße 120
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: 16 Kinder
Gebühren: TV-Mitglieder 96,- EUR, Nichtmitglieder 132,- EUR
Mo. 17.00 - 18.00 Uhr

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

A 46
Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 12. Januar - 20. April, nicht am 9.2., 23.3., 30.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 12 x 60 Minuten
Teilnehmer: 12 Teilnehmer/innen & Babys
Gebühren: TV-Mitglieder 78,- EUR, Nichtmitglieder 120,- EUR
Di. 10.15 - 11.15 Uhr

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.

A 47
Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 11. Januar - 12. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 11 x 60 Minuten
Teilnehmer: 12 Kinder mit Begleitung
Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR, Nichtmitglieder 110,- EUR
Mo. 15.00 - 16.00 Uhr

A 48
Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 11. Januar - 12. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 11 x 60 Minuten
Teilnehmer: 12 Kinder mit Begleitung
Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR, Nichtmitglieder 110,- EUR
Mo. 16.00 - 17.00 Uhr

A 49
Leitung: Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum: 11. Januar - 12. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort: Gymnastikforum, Kosbacher Weg 75
Dauer: 11 x 60 Minuten
Teilnehmer: 12 Kinder mit Begleitung
Gebühren: TV-Mitglieder 72,- EUR, Nichtmitglieder 110,- EUR
Mo. 17.00 - 18.00 Uhr

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.

A 50 Mi. 16.00 - 17.00 Uhr
Altersklasse: 4 - 6 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 13. Januar - 07. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Turnhalle Erdgeschoss, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 51 Mi. 16.00 - 17.00 Uhr
Altersklasse: 8 - 10 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 11. Januar - 07. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Turnhalle Erdgeschoss, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 52 Mi. 16.00 - 17.00 Uhr
Altersklasse: 6 - 8 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 13. Januar - 07. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Turnhalle Erdgeschoss, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 53 Mi. 17.00 - 18.00 Uhr
Altersklasse: 8 - 10 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 11. Januar - 07.April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Turnhalle Erdgeschoss, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 54 Mi. 17.00 - 18.00 Uhr
Altersklasse: 4 - 6 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 11. Januar - 07.April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 55 Mi. 17.00 - 18.00 Uhr
Altersklasse: 6 - 8 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 11. Januar - 07.April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 56 Do. 16.00 - 17.00 Uhr
Altersklasse: 4 - 6 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 14. Januar - 08. April, nicht am 11.2., 25.3., 1.4.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 57 Do. 17.00 - 18.00 Uhr
Altersklasse: 6 - 8 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 14. Januar - 08. April, nicht am 11.2., 25.3., 1.4.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 58 Fr. 15.00 - 16.00 Uhr
Altersklasse: 4 - 6 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 15. Januar - 09. April, nicht am 12.2., 26.3., 2.4.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 59 Fr. 16.00 - 17.00 Uhr
Altersklasse: 6 - 8 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 15. Januar - 09. April, nicht am 12.2., 26.3., 2.4.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

A 60 Fr. 17.00 - 18.00 Uhr
Altersklasse: 8 - 10 Jahre
Leitung: David Novak
Zeitraum: 15. Januar - 09. April, nicht am 12.2., 26.3., 2.4.
Ort: Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1. Stock, Schallershoferstr. 20
Dauer: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer: max. 4
Gebühren: TV-Mitglieder 130,- EUR Nichtmitglieder 173,- EUR

Vorbereitungskurs Trampolinspringen (6 bis 12 Jahre)

A 61	Fr. 16.30 - 17.30 Uhr
Niveau:	Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung:	Petra Riazanova
Zeitraum:	15. Januar - 16. April, nicht am 5.2., 12.2., 26.3., 2.4.
Ort:	Jahnhalle, Jahnstr. 8
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 12
Gebühren:	TV-Mitglieder 65,- EUR Nichtmitglieder 100,- 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.

Yoga für Kinder (6 bis 10 Jahre) NEU

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.

A 62	Mo. 16.30 - 17.30 Uhr
Alter:	6 - 10 Jahre
Leitung:	Sandra Müller (Kinderyogalehrerin)
Zeitraum:	11. Januar - 5. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort:	Hermann-Hedenus-Schule, Gymnastikraum 1.Stock, Schallershofer Straße 20
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 12
Gebühren:	TV-Mitglieder 65,- EUR Nichtmitglieder 100,- EUR

NEUER TERMIN

Mini Ballschule Basketball (U4)

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.

A 63	Mo. 15.30 - 16.15 Uhr
Leitung:	Lea Sirotek
Zeitraum:	18. Januar - 12. April, nicht am 8.2., 22.3., 29.3.
Ort:	Turnhalle, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	8 Kinder mit Begleitung
Gebühren:	TV-Mitglieder 49,- EUR Nichtmitglieder 75,- 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



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.

A 64
Mo. 18.15 - 19.00 Uhr
Leitung: Enes Torlakovic (Aqua Fitness Trainer)
Zeitraum: 11. Januar - 12. April, nicht am 8.2., 29.3.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129
Dauer: 12 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: Einheitlich 156 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 65
Mo. 19.00 - 19.45 Uhr
Leitung: Enes Torlakovic (Aqua Fitness Trainer)
Zeitraum: 11. Januar - 12. April, nicht am 8.2., 29.3.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129
Dauer: 12 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 20
Gebühren: Einheitlich 156 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 66*
Di. 18.15 - 19.00 Uhr
Leitung: Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 12. Januar - 06. April, nicht am 9.2., 23.3., 30.3.
Ort: Röthelheimbad Hartmannstraße 121
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 130 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 67*
Di. 20.00 - 20.45 Uhr
Leitung: Susanne Bergner (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 12. Januar - 06. April, nicht am 9.2., 23.3., 30.3.
Ort: Röthelheimbad. Hartmannstraße 121
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 130 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 68*
Mi. 19.00 - 19.45 Uhr
Leitung: Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 13. Januar - 07. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 130 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 69*
Mi. 19.45 - 20.30 Uhr
Leitung: Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 13. Januar - 07. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 130 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 70*
Fr. 14.30 - 15.15 Uhr
Leitung: Susanne Bergner, Doris Schirner (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 15. Januar - 19. März, auch am 12.02
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 130 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 71*
Fr. 15.15 - 16.00 Uhr
Leitung: Doris Schirner, Susanne Bergner (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 15. Januar - 19. März, auch am 12.02
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129
Dauer: 10 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 130 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 72
Fr. 14.30 - 15.15 Uhr
Leitung: Susanne Bergner, Doris Schirner (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 02. April - 23. April
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129
Dauer: 4 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 52 ,- EUR, im Auftrag der ESTW (Eintritt enthalten)

A 73
Fr. 15.15 - 16.00 Uhr
Leitung: Doris Schirner, Susanne Bergner (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum: 02. April - 23. April
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken Damaschkestraße 129
Dauer: 4 x 45 Minuten
Teilnehmer: max. 16
Gebühren: Einheitlich 52 ,- 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 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.

A 74

	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr
Niveau:	Fortgeschritten
Leitung:	Benjamin Nitsche
Zeitraum:	11. Januar - 15. März, auch am 8.2.
Ort:	Röthelheimbad, 20 Meter Becken Hartmannstr. 121
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- EUR

A 75

	Mi. 19.00 - 20.00 Uhr
Niveau:	Fortgeschritten
Leitung:	Benjamin Nitsche
Zeitraum:	11. Januar - 15. März, auch am 8.2.
Ort:	Röthelheimbad, 20 Meter Becken Hartmannstr. 121
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- EUR

A 76

	Mi. 20.00 - 21.00 Uhr
Niveau:	Kraul-Schwimm-Training
Leitung:	Benjamin Nitsche
Zeitraum:	11. Januar - 15. März, auch am 8.2.
Ort:	Röthelheimbad, 50 Meter Becken Hartmannstr. 121
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 14
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- 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.

Schwimmkurse für Kinder 5 bis 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.

A 77

	Mo. 16.00 - 16.45 Uhr
Niveau:	Einführung
Leitung:	Jochen Staiger
Zeitraum:	11. Januar - 19. April, nicht am 25.01, 08.02, 15.02, 22.03, 29.03
Ort:	Westbad Damaschkestraße 129
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 6
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- EUR

A 78

	Mo. 17.00 - 17.45 Uhr
Niveau:	Weiterführung
Leitung:	Jochen Staiger
Zeitraum:	11. Januar - 19. April, nicht am 25.01, 08.02, 15.02, 22.03, 29.03
Ort:	Westbad Damaschkestraße 129
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 8
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- EUR

A 79

	Mi. 16.00 - 16.45 Uhr
Niveau:	Einführung
Leitung:	n.n.
Zeitraum:	13. Januar - 7. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort:	Westbad Damaschkestraße 129
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 6
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- EUR

A 80

	Mi. 17.00 - 17.45 Uhr
Niveau:	Weiterführung
Leitung:	n.n.
Zeitraum:	13. Januar - 7. April, nicht am 10.2., 24.3., 31.3.
Ort:	Westbad Damaschkestraße 129
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 8
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- EUR

A 81

	Fr. 16.00 - 16.45 Uhr
Leitung:	Matthias Belzl
Niveau:	Einführung
Zeitraum:	15. Januar - 9.April, nicht am 12.2.
Ort:	Westbad Damaschkestraße 129
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 6
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- EUR

A 82

	Fr. 17.00 - 17.45 Uhr
Leitung:	Matthias Belzl
Niveau:	Weiterführung
Zeitraum:	15. Januar - 9.April, nicht am 12.2.
Ort:	Westbad Damaschkestraße 129
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 8
Gebühren:	TV-Mitglieder 100,- EUR Nichtmitglieder 150,- 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.

A 83	So. 17.00 - 18.00 Uhr
Niveau:	Goldstar
Leitung:	Rosie Egelseer-Thurek
Zeitraum:	17.Januar - 09.Mai, nicht am 07.02, 04.04., 02.05.
Ort:	Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer:	12 x 60 Minuten + freies Tanzen
Teilnehmer:	max. 40
Gebühren:	TV-Mitglieder 144,- EUR Nichtmitglieder 180,- EUR

A 84	So. 18.00 - 19.00 Uhr
Niveau:	Tanzkreis
Leitung:	Rosie Egelseer-Thurek
Zeitraum:	17.Januar - 09.Mai, nicht am 07.02, 04.04., 02.05.
Ort:	Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer:	12 x 60 Minuten + freies Tanzen
Teilnehmer:	max. 40
Gebühren:	TV-Mitglieder 144,- EUR Nichtmitglieder 180,- EUR

A 85	So. 19.00 - 20.00 Uhr
Niveau:	Diamant
Leitung:	Rosie Egelseer-Thurek
Zeitraum:	17.Januar - 09.Mai, nicht am 07.02, 04.04., 02.05.
Ort:	Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer:	12 x 60 Minuten + freies Tanzen
Teilnehmer:	max. 40
Gebühren:	TV-Mitglieder 144,- EUR Nichtmitglieder 180,- 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!

TVE 1848 Mitglieder sparen 5 € auf die mtl. Rate im Auto Abo

Lukas Dauser
Ehemaliger Weltmeister und Spitzensportler im deutschen Kunstturnen

Empfohlen vom:

TVE 1848

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

A 86	Do. 13.30 - 14.30 Uhr
Leitung:	Bettina Große (Präventionsübungsleiterin)
Zeitraum:	21. Januar - 15. April, nicht am 11.2.,25.3.,1.4.
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:	30,- EUR für den gesamten Kurs. 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, Gedächnistraining 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

A 87	Do. 11.15 - 12.15 Uhr
Leitung:	Anja Färber (Sportlehrerin)
Zeitraum:	14. Januar - 22. April, nicht am 11.2, 25.3, 1.4.
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 paVk (Schaufensterkrankheit)

A 88	Mi. 11.30 - 12.30 Uhr
Leitung:	Romana Behnke (Sportlehrerin)
Zeitraum:	13. Januar - 17. März, auch am 10.2.
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 paVk periphere arterielle Verschlusskrankheit, der sog. Schaufensterkrankheit oder deren Vorboten leiden.

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

Ziel ist es, die Beschwerden in den Beinen zu verringern, sodass Sie schmerzfrei weitergehen können. Unser individuell angeleitetes Gehtraining beinhaltet auch spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur, ebenso wie Bewegungspausen, die vor allem wichtig sind, damit sich die beanspruchte Muskulatur erholen kann. Ihre Erfolgsformel: Bewußt belasten & langsam steigern, statt schwitzen und schnaufen = wieder mehr Freude an Bewegung!



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

LEGENDE

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

Mitglieder Gymnastikforum frei

Scannen um zum Online-Kursprogramm zu gelangen!

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: 12. November 2026
Änderungen vorbehalten.

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