

**Turnverein 1848 Erlangen e. V.**

Dem Sport verbunden.



**AUSDAUERSPORT (S.3)**

**BALLSPORT (S.4)**

**ENTSPANNUNG (S.5)**

**FITNESS & GYMNASTIK (S.6)**

**KAMPFSPORT (S.11)**

**KINDER & JUGENDLICHE (S.12)**

**SENIOREN (S.16)**

# **B 2025 Kursprogramm**

Unterstützt durch:



**Sparkasse**

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

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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

## ONLINE-KURSANMELDUNG

### WISSENSWERTES

Die angebotenen Kurse finden Sie unter [www.tv48-erlangen.de/kursprogramm](http://www.tv48-erlangen.de/kursprogramm)

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

Um einen Login zu erhalten, registrieren Sie sich als Mitglied unter [www.tv48-erlangen.de/kursprogramm](http://www.tv48-erlangen.de/kursprogramm)

Nach Ihrer Registrierung prüfen wir Ihre Daten und schicken Ihnen Ihre Zugangsdaten zu.

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

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

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an [kurse@tv48-erlangen.de](mailto:kurse@tv48-erlangen.de)

### LEGENDE

BEZUSCHUS-  
SUNGSFÄHIG

NEUER KURS!

Scannen um zum  
Online-Kursprogramm  
zu gelangen!



### KONTAKT

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

**Ansprechpartnerin:** Katharina Engelhardt  
**Tel.:** 09131 - 933 80 57  
**E-Mail:** [kurse@tv48-erlangen.de](mailto:kurse@tv48-erlangen.de)  
Montag - Donnerstag 09.00 - 11.30 Uhr

### Impressum:

**Herausgeber:** Turnverein 1848 Erlangen e.V.  
**Redaktion:** Susanne Bergner, Katharina Engelhardt, Julika Dörrfuß  
**Druck:** Nitsch-Druck  
**Auflage:** 1.000 Exemplare  
**Stand:** 28. März 2025  
Änderungen vorbehalten.



## AUSDAUERSPORT

### Präventives Ausdauertraining – Laufkurse

#### B 01\*

Di. 17.30 - 18.30 Uhr  
**Lauftraining für Einsteiger**  
Leitung: Günther Beierlorzer  
(Sportlehrer)  
Zeitraum: 29. April - 15. Juli  
Ort: Treffpunkt: TV Sportgelände  
am Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 10  
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR  
Nichtmitglieder 85,- EUR

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

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



### Indoor-Cycling

Indoor Cycling beinhaltet ein effektives Herz-Kreislauftraining in der Gruppe mit Musik auf speziellen Standfahrrädern. 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.

#### B 02

Di. 18.00 - 19.00 Uhr  
Leitung: Hernan Duhart  
(Indoor-Cycling-Instruktor)  
Zeitraum: 29. April - 15. Juli  
Ort: Kursraum im TV-Vital,  
Dompropststr. 2 B  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR

#### B 03

Do. 20.00 - 21.00 Uhr  
Leitung: Christian Buggisch  
(Indoor-Cycling-Instruktor)  
Zeitraum: 29. Mai - 31. Juli  
Ort: Kursraum im TV-Vital,  
Dompropststr. 2 B  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 16  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR





## BALLSPORT

### Tenniskurse für Erwachsene

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

#### **B 04**

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 05. Mai - 21. Juli  
Ort: Hintere Tennisplätze,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 8  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

#### **B 05**

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 07. Mai - 23. Juli  
Ort: Hintere Tennisplätze,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 8  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR





# ENTSPANNUNG

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

**B 06** Do. 11.45 - 13.15 Uhr  
 Leitung: Ellie Putnam (zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin)  
 Zeitraum: 08. Mai - 03. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 6 x 90 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR  
 Nichtmitglieder 85,- EUR

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

## Hatha Yoga

**B 07** Di. 19.30 - 21.00 Uhr  
 Leitung: Victoria Spindler (Yogalehrerin)  
 Zeitraum: 29. April - 15. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 90 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR  
 Nichtmitglieder 100,- EUR

**B 08** Mi. 20.00 - 21.15 Uhr  
 Leitung: Kerstin Losch (Yogalehrerin)  
 Zeitraum: 30. April - 09. Juli  
 Ort: Hort, Donato-Polli Str. 7  
 Dauer: 9 x 75 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 63,- EUR  
 Nichtmitglieder 81,- EUR

**B 09** Mi. 18.30 - 19.45 Uhr  
 Leitung: Kerstin Losch (Yogalehrerin)  
 Zeitraum: 30. April - 09. Juli  
 Ort: Hort, Donato-Polli Str. 7  
 Dauer: 9 x 75 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 63,- EUR  
 Nichtmitglieder 81,- EUR

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

**B 10** Do. 09.00 - 10.15 Uhr  
 Leitung: Sylvia Sonnefeld (Yogalehrerin)  
 Zeitraum: 08. Mai - 17. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 8 x 75 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 56,- EUR  
 Nichtmitglieder 72,- EUR

## QiGong

**B 11** Di. 17.15 - 18.15 Uhr  
 Niveau: Einsteiger u. Fortgeschrittene  
 Leitung: Agathe Grad (Qigonglehrerin)  
 Zeitraum: 29. April - 01. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 8 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 12  
 Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR  
 Nichtmitglieder 65,- EUR

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





## FITNESS UND GYMNASTIK

### Aerobic

<b>B 12</b>	Mo. 18.15 - 19.15 Uhr
Leitung:	Marco Coljin (Aerobictrainer)
Zeitraum:	28. April - 14. Juli
Ort:	Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 60,- EUR Nichtmitglieder 80,- EUR

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

### Aqua Fitness

Aqua Fitness ist eine moderne Form der Wassergymnastik. Flotte Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit moderner Musik kräftigen die Muskeln und trainieren den Kreislauf. Durch den Auftrieb des Wassers ist diese Form der Gymnastik besonders gelenkschonend.

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



<b>B 13*</b>	Di. 18.15 - 19.00 Uhr
Leitung:	Antje Bremer (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum:	29. April - 15. Juli
Ort:	Röthelheimbad, Hartmannstraße 121
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 16
Gebühren:	TV-Mitglieder 80,- EUR Nichtmitglieder 100,- EUR

<b>B 14*</b>	Di. 20.00 - 20.45 Uhr
Leitung:	Susanne Bergner (Aqua Fitness Trainerin)
Zeitraum:	29. April - 15. Juli
Ort:	Röthelheimbad, Hartmannstraße 121
Dauer:	10 x 45 Minuten
Teilnehmer:	max. 16
Gebühren:	TV-Mitglieder 80,- EUR Nichtmitglieder 100,- EUR

### Fit nach der Schwangerschaft

<b>B 15</b>	Mo. 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung:	Antje Bremer (liz. Übungsleiterin)
Zeitraum:	28. April - 14. Juli
Ort:	Gymnastikforum Alterlangen, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 60,- EUR Nichtmitglieder 80,- EUR

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



## Fitnessgymnastik

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

**B 16** Di. 09.00 – 10.00 Uhr  
 Leitung: Antje Bremer  
 (liz. Übungsleiterin)  
 Zeitraum: 29. April – 15. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

**B 17\*** Mi. 17.10 – 18.10 Uhr  
 Leitung: Susanne Fastnacht  
 (Übungsleiterin Prävention)  
 Zeitraum: 30. April – 16. Juli  
 Ort: Gymnastikraum, Friedrich-  
 Sponsel-Halle, Fahrstraße 18  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 12  
 Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR  
 Nichtmitglieder 85,- EUR



\*Zertifiziert von der Kooperationsgemein-  
 schaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertif-  
 zierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

**B 18** Do. 19.30 – 20.30 Uhr  
 Leitung: Veronika Keppner  
 (Sportlehrerin)  
 Zeitraum: 08. Mai – 24. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

**B 19** Fr. 10.30 – 11.30 Uhr  
 Leitung: Susanne Bergner  
 (ÜL Prävention)  
 Zeitraum: 02. Mai – 18. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

**B 20** Fr. 19.00 – 20.00 Uhr  
 Leitung: Alisa Froning  
 (ÜL Prävention)  
 Zeitraum: 02. Mai – 18. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

## Jumping® Fitness

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

**B 21** Mo. 18.00 – 18.45 Uhr  
 Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene  
 Leitung: Susi Faria  
 (Jumping® Fitness Trainerin)  
 Zeitraum: 28. April – 14. Juli  
 Ort: Kursraum 1, TV-Vital  
 Dompropststr. 2 B  
 Dauer: 10 x 45 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

**B 22** Di. 18.30 – 19.30 Uhr  
 Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene  
 Leitung: Nike Arlt  
 (Jumping® Fitness Trainer)  
 Zeitraum: 29. April – 15. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

**B 23** Mi. 19.15 – 20.15 Uhr  
 Niveau: Fortgeschrittene  
 Leitung: Marlen Kindler, Iris Hirth und  
 Jennifer Meister  
 (Jumping® Fitness Trainerinnen)  
 Zeitraum: 30. April – 23. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

**B 24** Mi. 20.15 – 21.15 Uhr  
 Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene  
 Leitung: Iris Hirth und Jennifer Meister  
 (Jumping® Fitness Trainerinnen)  
 Zeitraum: 30. April – 23. Juli  
 Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 15  
 Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
 Nichtmitglieder 80,- EUR

## LATIN MOVE

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

**B 25** Mo. 20.00 – 21.00 Uhr  
Leitung: Irene Pais  
(Zumba Instruktorin)  
Zeitraum: 28. April – 14. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR

**B 26** Mi. 18.00 – 19.00 Uhr  
Leitung: Marlen Kindler  
(Zumba Instruktorinnen)  
Zeitraum: 30. April – 16. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR

**B 27** Mi. 09.00 – 10.00 Uhr  
Leitung: Marlen Kindler  
(Zumba Instruktorinnen)  
Zeitraum: 30. April – 16. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR

## Pilates

**B 28** Mo. 18.00 – 19.00 Uhr  
Niveau: Fortgeschrittene  
Leitung: Monika Exenberger  
(PeakPilates® Trainerin)  
Zeitraum: 28. April – 14. Juli  
Ort: Gymnastikraum,  
Hermann-Hedenus-Schule  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 65,- EUR  
Nichtmitglieder 85,- EUR

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

## Tabata-Training

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

**B 29** Do. 17.30 – 18.15 Uhr  
Leitung: Susanne Fastnacht  
(Übungsleiterin Prävention)  
Zeitraum: 08. Mai – 24. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 8 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder 45,- EUR  
Nichtmitglieder 60,- EUR



# FITNESS &

# GYMNASTIK

## Wirbelsäulengymnastik / Rücken fit

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

### B 30

**Leitung:** Mi. 16.45 – 17.45 Uhr  
Marlen Kindler  
(ÜL Prävention)  
**Zeitraum:** 30. April – 16. Juli  
**Ort:** Herman – Hedenus Sporthalle,  
Schallershofer Straße 20  
**Dauer:** 10 x 60 Minuten  
**Teilnehmer:** max. 15  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR

### B 31

**Leitung:** Mi. 10.15 – 11.15 Uhr  
Sylvia Sonnefeld  
(liz. Übungsleiterin)  
**Zeitraum:** 30. April – 16. Juli  
**Ort:** Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
**Dauer:** 10 x 60 Minuten  
**Teilnehmer:** max. 15  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 60,- EUR  
Nichtmitglieder 80,- EUR

### B 32

**Leitung:** Do. 18.30 – 19.30 Uhr  
Veronika Keppner  
(Sportlehrerin)  
**Zeitraum:** 08. Mai – 24. Juli  
**Ort:** Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
**Dauer:** 9 x 60 Minuten  
**Teilnehmer:** max. 12  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 54,- EUR  
Nichtmitglieder 72,- EUR

### B 33

**Leitung:** Do. 10.30 – 11.30 Uhr  
Sylvia Sonnefeld  
(liz. Übungsleiterin)  
**Zeitraum:** 08. Mai – 17. Juli  
**Ort:** Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Teilnehmer:** max. 15  
**Gebühren:** TV-Mitglieder 48,- EUR  
Nichtmitglieder 64,- EUR



Offizieller Partner des TV 1848 Erlangen

Alte Ziegelei 2 B • 91080 Spardorf • Tel. 09131 – 9279147 • [info@sportpraxis-erlangen.de](mailto:info@sportpraxis-erlangen.de)

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

Aktion gültig bis 31. Januar 2025.  
Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Angaben ohne Gewähr.

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

Für Sportler wichtig, um...

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



Melde Dich jetzt an!  
[www.sportpraxis-erlangen.de](http://www.sportpraxis-erlangen.de)



# TV48 FITNESSPARK

Sportgelände am Europakanal – Kosbacher Weg 75



## OUTDOOR FITNESSPASS FÜR MITGLIEDER!

5 STREET BARBELL FITNESSGERÄTE  
+ DR. WOLFF OUTDOOR CAMPUS



180 qm ÜBERDACHTE  
OUTDOOR GYMNASTIKFLÄCHE

#OUTDOOR #FITNESSPARK  
WEITERE INFOS UNTER [WWW.TV48-FITNESSPARK.DE](http://WWW.TV48-FITNESSPARK.DE)

# DACIA JOGGER



Dacia Jogger Essential ECO-G  
mit bis zu 7 Jahren Garantie<sup>2</sup>  
schon ab 113 €<sup>3</sup> mtl. leasen



Dacia Jogger ECO-G 100 7-Sitzer: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 7,7 (6,0); CO2-Emission kombiniert (g/km): 118 (135); CO2-Klasse: D (E). \* Gültig nur für Privatkunden/-innen mit Leasing- oder Finanzierungsvertrag (ausgenommen Dacia Bigster) über mindestens 24 Monate bei Mobilize Financial Services – einem Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss - und Vertragsschluss zwischen 01.03. und 31.03.2025 sowie Zulassung bis zum 31.03.2025. Die Erstattung der beiden Monatsraten erfolgt durch die Renault Deutschland AG und wird durch Mobilize Financial Services spätestens bis zum Ende der jeweiligen Vertragslaufzeit ausgezahlt. Der maximale Erstattungsbetrag beträgt 300 € pro Monat (max. Gesamtbetrag 600 €). gverträge von Dacia Neuwagen vom 01.03.2025 bis zum 30.04.2025 und Zulassung bis zum 30.06.2025.

**Auto-Kraus GMBH & CO. KG in Erlangen**

DACIA VERTRAGSHÄNDLER - St. Johann 5 - 91056 Erlangen - Tel.: 09131/7543-0 - [www.auto-kraus.de](http://www.auto-kraus.de)



## KAMPFSPORT

### Einführung in Karate

#### B 34

Di. 18.30 - 20.00 Uhr  
Do. 19.30 - 21.00 Uhr  
Leitung: Reinhard Döhnel  
(Abteilungsleiter Karate)  
Zeitraum: 06. Mai - 10. Juni  
Ort: i.d.R. Ohm-Gymnasium  
(Ost- und Westhalle)  
Dauer: 10 x 90 Minuten  
Teilnehmer: max. 25  
Gebühren: TV-Mitglieder: 60,- EUR  
Nichtmitglieder: 80,- EUR

#### Erwachsene, Jugendliche und Kinder von 10 bis 99 Jahren

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

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



### Selbstverteidigung (5 bis 8 Jahre)

#### B 35

Mo. 16.45 - 17.30 Uhr  
Leitung: Joachim Latteyer  
(Taekwondo Trainer)  
Zeitraum: 28. April - 14. Juli  
Ort: TV-Vital, Kursraum 2  
Dompropststraße 2 B  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Teilnehmer: max. 15  
Gebühren: TV-Mitglieder: 50,- EUR  
Nichtmitglieder: 70,- 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.



## KINDER UND JUGENDLICHE

### Abenteuersport – Bewegungslandschaft für Kinder

Im neuen **BBGZ** (Bürger - Begegnungs - Gesundheitszentrum) wurde ein eigener Raum mit einer Bewegungslandschaft errichtet, der Kindern im Vorschul- und Schulalter ein vielfältiges Bewegungsangebot ermöglicht. Dieser Kurs verspricht Abenteuer und Freude an der Bewegung.

**B 36** Mo. 16.00 - 17.00 Uhr  
Leitung: N.N.  
(Alter 7-8 Jahre)  
Zeitraum: 28. April - 14. Juli  
Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle,  
Hartmannstraße 120  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: 10 Kinder  
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR  
Nichtmitglieder 100,- EUR

**B 37** Mo. 17.00 - 18.00 Uhr  
Leitung: N.N.  
(Alter 9-10 Jahre)  
Zeitraum: 28. April - 14. Juli  
Ort: BBGZ Gerd Lohwasser Halle,  
Hartmannstraße 120  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: 10 Kinder  
Gebühren: TV-Mitglieder 80,- EUR  
Nichtmitglieder 100,- EUR

### Spiel und Spaß mit Säuglingen

**B 38** Di. 10.15 - 11.15 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 29. April - 15. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: 10 Teilnehmer/innen & Babys  
Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR  
Nichtmitglieder 70,- EUR

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

### Kinderturnen für 1- bis 2-Jährige

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

**B 39** Mo. 15.00 - 16.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 28. April - 14. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: 10 Kinder mit Betreuer/in  
Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR  
Nichtmitglieder 70,- EUR

**B 40** Mo. 16.00 - 17.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 28. April - 14. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: 10 Kinder mit Betreuer/in  
Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR  
Nichtmitglieder 70,- EUR

**B 41** Mo. 17.00 - 18.00 Uhr  
Leitung: Antje Bremer  
(liz. Übungsleiterin)  
Zeitraum: 28. April - 14. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: 10 Kinder mit Betreuer/in  
Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR  
Nichtmitglieder 70,- EUR

## 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.

**B 42** Mo. 16.00 – 17.00 Uhr  
Altersklasse: 4 – 6 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 05. Mai – 21. Juli  
Ort: Hintere Plätze 5–8,  
Sportgelände am Europakanal  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

**B 43** Mo. 17.00 – 18.00 Uhr  
Altersklasse: 6 – 8 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 05. Mai – 21. Juli  
Ort: Hintere Plätze 5–8,  
Sportgelände am Europakanal  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

**B 44** Mi. 16.00 – 17.00 Uhr  
Altersklasse: 4 – 6 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 7. Mai – 23. Juli  
Ort: Hintere Plätze 5–8,  
Sportgelände am Europakanal  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

**B 45** Mi. 17.00 – 18.00 Uhr  
Altersklasse: 6 – 8 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 7. Mai – 23. Juli  
Ort: Hintere Plätze 5–8,  
Sportgelände am Europakanal  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

**B 46** Mi. 18.00 – 19.00 Uhr  
Altersklasse: 8 – 10 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 7. Mai – 23. Juli  
Ort: Hintere Plätze 5–8,  
Sportgelände am Europakanal  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

**B 47** Fr. 16.00 – 17.00 Uhr  
Altersklasse: 6 – 8 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 9. Mai – 25. Juli  
Ort: Hintere Plätze 5–8,  
Sportgelände am Europakanal  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR

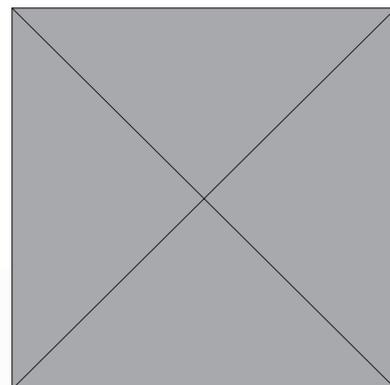
**B 48** Fr. 17.00 – 18.00 Uhr  
Altersklasse: 8 – 10 Jahre  
Leitung: David Novak, Rainer Stark  
Zeitraum: 9. Mai – 25. Juli  
Ort: Hintere Plätze 5–8,  
Sportgelände am Europakanal  
Kosbacher Weg 75  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 120,- EUR  
Nichtmitglieder 150,- EUR



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

Sprechzeiten:  
Freitag 10:00 – 13:00 Uhr

Weitere Infos:  
[www.ballschule-erlangen.de](http://www.ballschule-erlangen.de)



## Trampolinspringen

### B 49

Fr. 16.30 - 17.30 Uhr  
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene  
Leitung: Petra Riazanova  
Zeitraum: 02. Mai - 25. Juli  
Ort: Jahnhalle, Jahnstr. 8  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 12  
Gebühren: TV-Mitglieder 50,- EUR  
Nichtmitglieder 70,- EUR

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

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

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

### B 50

Fr. 15.00 - 16.00 Uhr  
Alter: 6–10 Jahre  
Leitung: Sandra Müller (Kinderyogalehrerin)  
Zeitraum: 02. Mai - 18. Juli  
Ort: Gymnastikforum Alterlangen,  
Kosbacher Weg 75, Erlangen  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Teilnehmer: max. 10  
Gebühren: TV-Mitglieder 55,- EUR  
Nichtmitglieder 75,- EUR



### Anmeldung und Infos:

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

### Sprechzeiten:

Di 08.30 - 13.00 Uhr  
Do 15.00 - 17.30 Uhr



Turnverein 1848 Erlangen e.V.  
Dem Sport verbunden.

# TV 48 Vorteilswelt

## Unsere Partner. Deine Vorteile.



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

Das Angebot ist gültig bis 30.06.2025 für Mitglieder des TV 1848 Erlangen.  
Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Angaben ohne Gewähr.



OT BaBler

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

Das Angebot ist gültig bis 14.04.2025 für Mitglieder des TV 1848 Erlangen.  
Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Angaben ohne Gewähr.



Bike ERgonomic BaBler

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

Das Angebot ist gültig bis 14.04.2025 für Mitglieder des TV 1848 Erlangen.  
Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Angaben ohne Gewähr.



Sportpraxis  
Erlangen  
test your skills

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

Das Angebot ist gültig bis 31.01.2024 für Mitglieder des TV 1848 Erlangen.  
Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Angaben ohne Gewähr.



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

Das Angebot ist gültig bis 30.04.2025 für Mitglieder des TV 1848 Erlangen.  
Pro Person ist der Gutschein einmalig einlösbar. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Angaben ohne Gewähr.



Zahnarztpraxis  
Dr. Tanja Trapper & Kollegen  
Ihre Zahnarztpraxis in Erlangen

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

Das Angebot ist gültig bis 31.12.2025 für Mitglieder des TV 1848 Erlangen.  
Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Angaben ohne Gewähr.



## SENIOREN + REHASPORT

### Fit mit dem Rollator

<b>B 51</b>	Do. 13.30 - 14.30 Uhr
Leitung:	Bettina Große (Präventionsübungsleiterin)
Zeitraum:	08. Mai - 31. Juli
Ort:	Jahnhalle, Jahnstraße 8
Abholdienst:	Innerhalb Erlangens für max. 6 Personen.
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 15
Gebühren:	TV-Mitglieder 25,- EUR Nichtmitglieder 35,- EUR
Abholgebühr:	3,- EUR pro Einheit, falls der Abholdienst in Anspruch genommen wird. Bezahlung vor Ort.

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

### Tischtennis – Parkinson

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. Ein Artikel in der EN über den Verein Pingpong Pinzberg, der Tischtennis für Parkinson Patienten anbietet, hat uns auf die Idee gebracht, diesen Kurs in unser Angebot aufzunehmen. Schläger und Bälle stehen zur Verfügung.

<b>B 52</b>	Do. 11.15 - 12.15 Uhr
Leitung:	Anja Färber (Sportlehrerin)
Zeitraum:	08. Mai - 31. Juli
Ort:	Turnhalle, Kosbacher Weg 75
Dauer:	10 x 60 Minuten
Teilnehmer:	max. 10
Gebühren:	TV-Mitglieder 35,- EUR Nichtmitglieder 55,- EUR

## Individuelles Gehtraining für Teilnehmer mit paVk (Schaufensterkrankheit)

### B 53

Mi. 11.45 – 12.30 Uhr  
 Leitung: Romana Behnke (Sportlehrerin)  
 Zeitraum: 30. April – 16. Juli  
 Ort: Gymnastikforum  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 10 x 45 Minuten  
 Teilnehmer: max. 10  
 Gebühren: TV-Mitglieder mit Verordnung ohne Gebühr  
 TV-Mitglieder ohne Verordnung 40,- EUR  
 Nichtmitglieder mit Verordnung 45,- EUR  
 Nichtmitglieder ohne Verordnung 80,- EUR

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

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!

## Fahrradtraining für Senioren

### B 54

Mi. 10.00 – 11.00 Uhr  
 Leitung: Stefan Keppner  
 Zeitraum: 30. April – 04. Juli  
 Ort: Sportgelände,  
 Kosbacher Weg 75  
 Dauer: 5 x 60 Minuten  
 Teilnehmer: max. 8  
 Gebühren: TV-Mitglieder 35,-EUR  
 Nichtmitglieder 50,- EUR

Sicheres Fahrradfahren im Alter

Fahrradfahren liegt im Trend. Vor allem unter älteren Menschen wird die Nutzung von Fahrrädern und vor allem E-Bikes immer beliebter. Gesundheitsfördernd, umweltbewusst, wohltuend und im Sinne eines aktiven Lebensstils – die Vorteile sind vielfältig. Mit diesem Kurs wollen wir ihre Kompetenz und Sicherheit beim Fahren mit dem Fahrrad oder E-Bike verbessern. Durch fahrradspezifische Übungen wie Auf- und Absteigen, Kurven fahren, sicheres Abbiegen und Geschwindigkeiten abschätzen verbessern wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Sicherheit auf dem Fahrrad. Es besteht Helmpflicht!

Beim Schnupperangebot am 10. April mit der Verkehrspolizei Erlangen, können Sie das Angebot schon mal kennen lernen.



Alle nicht verschreibungs-  
 pflichtigen Lagerartikel!  
**Sichere Dir 5 % Rabatt!**



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



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



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



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



Zahnarztpraxis  
 Dr. Tanja Trapper & Kollegen  
 Ihre Zahnarztpraxis in Erlangen

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

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

TVE  
 1848

# TV 48 Vorteilswelt

Unsere Partner. Deine Vorteile.



Dem Sport verbunden.



Schnell und zuverlässig...

KOSTENLOSE BERATUNG

... das große Sanitätsfachhaus für Reha- und Pflegehilfsmittel

[www.rehaundcare.de](http://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

OUTLANDER BASIS  
Finanzierungsangebot  
Monatlich schon ab  
**349 €<sup>1</sup>**



**Outlander Plug-in Hybrid BASIS 4WD2 Energieverbrauch 23,4 kWh/100 km Strom & 0,8 l/100 km Benzin; CO2-Emission 19g/km; CO2-Klasse B; gewichtet kombinierte Werte. Bei entladener Batterie: Energieverbrauch 7,1 l/100 km Benzin; CO2-Klasse F; kombinierte Werte.\*\***  
1 | Outlander Plug-in Hybrid BASIS 4WD2 Finanzierungsbeispiel (beispielhaftes Angebot, Stand: Januar 2025. Zinsänderungen bleiben vorbehalten): Zugrunde liegender Fahrzeugpreis entspricht der unverbindlichen Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, Friedberg, in Höhe von 49.990 €, Anzahlung 12.570 €, Nettodarlehensbetrag 37.420 €, Laufzeit 24 Monate, Sollzinssatz (gebunden) 1,97 %, effektiver Jahreszins 1,99 %, 1. Monatsrate 346,03 €, 22 Monatsraten à 349 €, letzte Rate 30.740 €. Gesamtbetrag 51.334,03 €. Ein freibleibendes Angebot der MKG Bank, Zweigniederlassung der MCE Bank GmbH, Schieferstein 9, 65439 Flörsheim, zzgl. Überführungskosten. Repräsentative Kreditbeispiele: Die Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gem. § 6 a Abs. 4 PAngV dar. Alle Angaben entsprechen den zum Zeitpunkt der Drucklegung vorhandenen Kenntnissen. Änderungen sind vorbehalten.

**AUTOKRAUS**  
ERLANGEN

**Auto-Kraus GmbH & CO. KG**

St. Johann 5 - 91056 Erlangen - Tel.: 09131/7543-0  
[www.autokraus-mitsubishi.de](http://www.autokraus-mitsubishi.de)

## WO SIE UNS FINDEN:

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

Jahnhalle  
Jahnstraße 8  
91054 Erlangen

TV-Vital  
Dompropststraße 2 B  
91056 Erlangen

Albert-Schweitzer Gymnasium  
Dompfaffstraße 111  
91056 Erlangen

Büchenbach-Dorf  
Dorfstraße 21  
91056 Erlangen

Mönauschule  
Steigerwaldallee 19  
91056 Erlangen

Emmy-Noether Halle  
Noetherstraße 49 C  
91058 Erlangen

Friedrich-Rückert Schule  
Ohmplatz 2  
91052 Erlangen

Friedrich-Sponsel Halle  
Fahrstraße 18  
91054 Erlangen

Gymnasium Fridericianum  
Sebaldusstraße 37  
91058 Erlangen

Heinrich-Kirchner Sporthalle  
Dompropststraße 2 B  
91056 Erlangen

Hermann-Hedenus Schule  
Schallershofer Straße 20  
91056 Erlangen

Karl-Heinz-Hiersemann Halle  
Schillerstraße 58  
91054 Erlangen

Kopfklinikum  
Schwabachanlage 6  
91054 Erlangen

Loschgeschule  
Loschgestraße 10  
91054 Erlangen

Michael-Poeschke Schule  
Liegnitzerstraße 22  
91058 Erlangen

Ohm Gymnasium  
Am Röthelheim 6  
91052 Erlangen

Pestalozzischule  
Pestalozzistraße 1  
91052 Erlangen



Röthelheimbad  
Hartmannstraße 121  
91058 Erlangen

Sporthalle Spardorf  
Steinbruchstraße 8  
91080 Spardorf

Schwimmhalle Spardorf  
Steinbruchstraße 8  
91080 Spardorf

Sonderpädagogisches Förderzentrum  
Stintzingstraße 22  
91052 Erlangen

Sportland Erlangen Fitness  
Münchener Str. 55-57  
91054 Erlangen

Realschule am Europakanal  
Schallershofer Straße 18  
91056 Erlangen

## KONTAKT

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

**Ansprechpartnerin:** Katharina Engelhardt  
**Tel.:** 09131 - 933 80 57  
**E-Mail:** kurse@tv48-erlangen.de  
Montag - Donnerstag 09.00 - 11.30 Uhr



Scannen um zum  
Online-Kursprogramm  
zu gelangen!

