



Turnverein Vohenstrauß

www.tv-vohenstrauss.de

Geschäftsstelle:

Waidhauser Str. 9

92648 Vohenstrauß

Telefon: 0 96 51 / 9 12 22

tv-vohenstrauss@t-online.de

Öffnungszeiten:

Montag: 10:30 – 12:00 Uhr

Dienstag: 8:30 – 11:00 Uhr und 16:30 – 18:00 Uhr

Mittwoch: 10:30 – 12:00 Uhr; Donnerstag: 8:30 – 11:00 Uhr

Freitag: 16:30 – 18:30 Uhr

Badminton - Bogenschießen - Chor - Judo - Karate - Laufsport - Lauf 10 - Leichtathletik - Nordic Walking - Ski Rollski - Schwimmen - Seniorensport - Sportabzeichen - Tennis - Tischtennis - Turnen - Triathlon - Volleyball

Bewegen statt schonen (Rücken Aktiv)

Dienstag, 19. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr



Ein standardisiertes, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das „Alles“ in Bewegung bringt. Fit sein und sich körperlich wohlfühlen mit funktionellen Kräftigungs-, Stabilsations-, Dehn- und Entspannungsübungen.

Dauer: 10 Kursstunden

Leitung: Sabine Striegl (Übungsleiterin B-Prävention)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 60,00 €

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden!



Fit durch den Winter (Skigymnastik)

Montag, 9. Oktober 2017, 19:45 - 20:45 Uhr in der Dreifachturnhalle – Ende mit Beginn der Osterferien

Die Teilnahme für Nichtmitglieder auf Kurskarte ist möglich.

Anmeldungen für das neue Kursprogramm sind in der Zeit vom 1. September – 8. September 2017 nur über unsere E-Mail Adresse möglich, da die Geschäftsstelle in dieser Zeit geschlossen ist.

Bauchtanz für Kinder (2. - 5. Klasse)

Dienstag, 10. Oktober 2017, 16:45 - 17:45 Uhr in den Praxisräumen Beierl & Prem

In diesem Kurs werden Choreographien a la Bollywood zu orientalischen Klängen einstudiert. Hüfttücher werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Dauer: 6 Kursstunden

Leitung: Antonia Hammer und Alexandra Beierl

Kursgebühr: TV-Mitglieder 10,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €

Relax

Dienstag, 10. Oktober 2017, 16:30 - 17:30 Uhr im Kursraum „Carpe Diem“

Viele Muskelgruppen neigen zur Verkürzung. Um Verspannungen zu lösen wird in dieser Stunde mit gezielten Dehn-Übungen entgegengewirkt um ein angenehmes Körpergefühl zu empfinden.

Dauer: 8 Kursstunden

Leitung: Dagmar Schmidt (Übungsleiterin)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 30,00 €

Faszien – Fitness

Donnerstag, 9. November 2017, 18:30 - 19:30 Uhr in der Gymnastikhalle

Faszien (unser Bindegewebe) wirken schützend, stützend und stabilisierend auf unseren gesamten Körper. Ist das Faszien gewebe verklebt, kann sich das auf unsere Haltung auswirken und auch eine Ursache für Rückenschmerzen sein. Diesen Störungen kann man verschiedenartig – mit und ohne Sportgerät – erfolgreich entgegenwirken.

Dauer: 10 Kursstunden

Leitung: Sabine Striegl (Übungsleiterin B-Prävention, BTV Kursleiterin Faszien-Training)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 30,00 €

Tanzbärchen

Samstag, 14. Oktober 2017, 9:45 - 10:30 Uhr in der Gymnastikhalle

Juhuuu, endlich sind wieder die ganz Kleinen an der Reihe. Für alle Kinder zwischen 2 und 4 Jahren wird hier getanzt bis die Socken glühen. Es steht der Spaß, die Freude an Bewegung und den Rhythmus fühlen im Vordergrund.

Dauer: 6 Kursstunden

Leitung: Monika Zeller und Christin Schauer

Kursgebühr: TV-Mitglieder 10,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €

ATP – Alltags Trainings Programm ab 60 Jahren

Dienstag, 19. September 2017, 14:30 - 15:30 Uhr in der Gymnastikhalle

Das ATP ist ein gefördertes Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Das ATP zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann, um die Gesundheit aktiv zu fördern. Hier erfahren Sie, wie leicht es ist, alltägliche Tätigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu nutzen, überall und zu jeder Zeit. Man sollte 30 Minuten am Stück gehen können. Jede Kursstunde steht unter einem speziellen Thema (z.B. Tragen, Liegen, Sitzen, Gehen, Heben etc.)

Dauer: 12 Kursstunden

Leitung: Manuela Völkl (Übungsleiterin B-Prävention)

Kursgebühr: Da der Kurs für das Jahr 2017 gefördert wird, fallen keine Kursgebühren an!! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Sturzprophylaxe – mit Bewegung und Freude den Alltag meistern

Freitag, 13. Oktober 2017, 10:30 - 12:00 Uhr in den Praxisräumen Beierl & Prem, Wallstraße 2

Jeden Tag bewegen wir uns von A nach B, ohne darüber nachzudenken, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist. Daher ist es wichtig diese Fähigkeit der Mobilität nicht nur zu erhalten – nein auch bewusst zu fördern. In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die breite Facette der Sturzprävention.

Bei Interesse wird ein wöchentlicher Kurs über 5 Einheiten jeweils Freitag von 11:15 bis 12:00 Uhr stattfinden.
Kursbeginn: 10. November 2017.

Leitung: Stephanie Beierl (Ergotherapeutin und Übungsleiterin)

Kursgebühr: Für 13. Oktober einmalig 3,00 € pro Person
Als Kursangebot für TV-Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 25,00 €
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Einladung zur 1. Seniorenfahrt

Mittwoch, 20. September 2017, Abfahrt 12:30 Uhr an der Stadthalle, Zustiegmöglichkeit in Altstadt (Fa. Haberkorn) um 12:40 Uhr
Wir fahren zur Dreifaltigkeitskirche Kappl in Waldsassen. Dort findet eine kurze Besichtigung statt, bevor es weiter geht mit dem Petersklause-Express auf eine unterhaltsame Rundfahrt unter dem Motto „Blumen & Dörfer“. Danach ist Einkehr in der Petersklause Großbüchlberg (nicht im Fahrpreis enthalten). Fahrpreis incl. Bus und Bimmelbahn für TV-Mitglieder 15,00 €, für Nichtmitglieder 19,00 €. Anmeldung bis 8. September 2017 in der Geschäftsstelle des TV oder bei Emmi und Wolfgang Weber, Tel. 09654/91204.

Selbstverteidigung-/ Selbstbehauptungskurs für Kinder

Donnerstag, 2. November und Freitag, 3. November 2017, jeweils 15:00 bis 17:00 Uhr in der Eglseeturnhalle

In 2x2 Stunden lernen Kinder im Alter von 5-8 Jahren sich selbst und ihre Fähigkeiten kennen. Sie werden dazu angeleitet, sich selbst zu behaupten und in kritischen Situationen zu reagieren.

Leitung: 2 Vertreter der Abteilungen Karate und Judo

Kursgebühr: TV-Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €

Kleidung: bequeme Sportkleidung

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich!!

Familien – Wanderung

Samstag, 8. Oktober 2017, Treffpunkt um 14:00 Uhr am Wanderparkplatz Hütbrunnenweg zur „Platte“

Alle Familien sind herzlich willkommen!!
- kinderwagentauglicher Weg
- Pause mit kostengünstigem Verpflegungsangebot
- Erinnerungsgeschenk für Kinder

Anmeldung bis 02. Oktober 2017 in der TV-Geschäftsstelle oder bei den Übungsleitern (Ersatztermin: 22.10.17)

Karate Anfänger/Einsteiger-Kurs (von 10 bis 100 Jahre)

Samstag, 13. Januar 2018, 16:00 - 18:00 Uhr Eglseehalle

Schnupperkurs – Volleyball für Anfängerinnen

Freitag, 15. September 2017, 17:00 - 18:00 Uhr in der Dreifachturnhalle

Für alle Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren bietet die Volleyballabteilung einen Schnupperkurs an. Bei Interesse mit Sportsachen in die Halle kommen.

Leitung: Nina Kick und Andrea Wildenauer

Im kommenden Jahr 2018 werden wir die Umgestaltung des bisherigen „TV Aktuell“-Flyers weiter vorantreiben. Zukünftig informieren wir Sie 3 Mal im Jahr über aktuelle Kursangebote und Veranstaltungen. Damit die Verteilung zusätzlich auch per E-Mail möglich ist, bitten wir Sie, in den nächsten Kursstunden unseren Übungsleitern Ihre E-Mail Adresse mitzuteilen.

2. Indoor – Spielplatz

Freitag, 29. Dezember 2017, 15:00 - 17:00 Uhr in der Eglseehalle

Der Familien-Mitmach-Nachmittag für Kinder von 2 bis 7 Jahren gemeinsam mit Erwachsenen.

Aquafitness-Kurs

Samstag, 20. Januar 2018, 17:00 Uhr im Hallenbad Vohenstrauß

Neu !! Wir sind auf Facebook unter TV Vohenstrauß von 1864 e.V. Neu!!