



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 16:00 – 17:30 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

Gesundheit & Fitness

Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv (Rücken - Kurs)

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

Dienstag, 16. Januar 2018, 18:30 – 19:45 Uhr
in der Gymnastikhalle

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!



Tanzbärchen

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.

Samstag, 10. März 2018, 9:45 - 10:30 Uhr
in der Gymnastikhalle

Dauer: 6 Kursstunden

Leitung: Monika Zeller (Heilpädagogin) und Christin Schauer (Erzieherin), beide Übungsleiterinnen

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

TV Senioren Damen Fit 60+

Kostenlose Schnupperstunde ab 23.11.2017 bis zum Dezember 2017. Unser Motto: gesellig, gesund, aktiv

Übungsstunde immer donnerstags von 15:30 – 16:30 Uhr
in der Gymnastikhalle

Leitung: Emmi Weber (Übungsleiterin mit Zusatzausbildung für Senioren Gymnastik)

Näheres unter Tel. 09654/91204 (Emmi Weber)

Tanzen

Faszien – Fitness

Faszien (unser Bindegewebe) wirken schützend, stützend und stabilisierend auf unseren gesamten Körper. Ist das Faszienewebe 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.

Donnerstag, 22. Februar 2018, 18:30 - 19:30 Uhr
in der Gymnastikhalle

Dauer: 8 Kursstunden

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

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

Bauchtanz für Kinder (2. - 5. Klasse)

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

Freitag, 19. Januar 2018, 16:30 - 18:00 Uhr
in den Praxisräumen Beierl & Prem

Dauer: 3 Kursstunden

Leitung: Alexandra Beierl (Übungsleiterin) und Antonia Hammer

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

Senioren

Informationen der TV – Geschäftsstelle:

Anmeldungen für das neue Kursprogramm sind telefonisch in unserer Geschäftsstelle zu den oben genannten Öffnungszeiten und über unsere E-Mail Adresse möglich.

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig vor Einzug des jährlichen Mitgliedsbeitrages, im März 2018, falls sich Ihre Bankverbindung seit dem letzten Einzug geändert hat.

Wenn Sie den Newsletter zusätzlich auch per E-Mail erhalten möchten, teilen Sie uns Ihre E-Mail Adresse mit.

Rope Skipping (Seilspringen)

Das moderne Seilspringen, bei dem die Kids neben Körpertraining und Koordination auch Teamfähigkeit erlernen. Mit Spiel und Spaß steigt so die Begeisterung für den Sport. Erlernt werden sowohl Übungen einzeln als auch in Gruppen.

Am Ende dürfen die Kinder ihr Gelerntes gerne in einer kleinen Elternvorführung präsentieren.

Samstag, 10. März 2018 in der Eglseehalle

Gruppe 1: 15:00 – 16:30 Uhr, Alter 5-7 Jahre

Gruppe 2: 16:45 – 18:15 Uhr, Alter 8-10 Jahre

Gruppe 3: 18:30 – 20:00 Uhr, Alter 11-15 Jahre

Leitung: Jennifer Braun (Übungsleiterin)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 8,00 €

Voraussetzungen: feste Turnschuhe, Seile werden gestellt, dürfen aber auch gerne mitgebracht werden.

Bewegungskünste für Kinder**(8 – 11 Jahre)**

Es wird an einem Tag das Jonglieren mit verschiedenen Materialien erprobt, am anderen Tag werden verschiedene Akrobatikformen und Pyramiden versucht.

Mittwoch, 28. März 2018 und Donnerstag, 29. März 2018

jeweils von 15:00 – 16:30 Uhr in der Eglseehalle

Leitung: Magdalena Simon, FSJlerin und Übungsleiterin

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

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

Auf 6 Samstage verteilt einen neuen Sport bzw. eine Kampfkunst kennenlernen. In diesem Kurs wird Ihnen eine der bekanntesten asiatischen Kampfkünste nähergebracht. Mit leichten Übungen beginnend bis hin zu ersten Fortschritten in Form vom Erlernen erster Grundtechniken und -stellungen. Der Trainerstab unter Leitung von Abteilungsleiter Manfred und seiner Frau Annelise Horn steht immer mit Rat und Tat zur Seite.

Samstag, 13. Januar 2018, 16:00 – 18:00 Uhr

in der Eglseehalle

Dauer: 6 Kursstunden

Leitung: Trainerstab Karate Dojo Vohenstrauß, Schüler (Fortgeschrittene Karate-Ka's)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 10,00 €, Nichtmitglieder 25,00 €

Kleidung: bequeme Sportkleidung

Ski nordisch – Langlauf Skating oder klassischer Stil

Kursbeginn nach Schneelage, Mitteilung über Tageszeitung und Homepage, jeweils Samstag ab 9:00 bzw 10:30 Uhr, Treffpunkt Bocktrasse am Parkplatz ehem. Schrottplatz in Fiedlbühl

Dauer: nach Schneelage zwischen 3 und 6 Kursstunden

Leitung: Georg Breu (Übungsleiter)

Kursgebühr: richtet sich nach den abgehaltenen Kursstunden

Begrenzte Teilnehmerzahl

TV Kinderfasching

Samstag, 3. Februar 2018, 15:00 – 17:30 Uhr

im Evangelischen Pfarrheim mit DJ Felix

Veranstalter: TV-Tanzabteilung

Eintritt: Kinder frei, Erwachsene 2,50 €

„TV Aktiv“

Unter dem Motto „TV Aktiv“ bieten wieder viele Abteilungen einen Einblick in ihr vielfältiges sportliches Programm.

Sonntag, 18. März 2018 in der Dreifachturnhalle

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass: 14:30 Uhr)

TV Kinderolympiade

Für alle Kindergartenkinder, sowie Kinder mit Eltern (Eltern-Kind-Gruppe) aus Vohenstrauß und Umgebung.

Freitag, 20. April 2018 um 15.00 Uhr

in der Dreifachturnhalle

2. Indoor – Spielplatz

Ein großer Bewegungsparcours erwartet alle Kinder von 2 bis 7 Jahren. Also schnappt euch Mama, Papa oder eure Verwandten (Aufsichtspflicht verbleibt bei der Begleitperson), und tobt euch zusammen nach Herzenslust aus!

An der Verpflegungsstation können sich alle bei Imbiss und Getränken stärken.

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

in der Eglseehalle.

Eintritt: Kinder 1,00 €, Erwachsene 2,00 €

Keine Anmeldung erforderlich, hallengeeignete Turnschuhe sind notwendig

Familien – Wanderung

Der Termin wird zu gegebener Zeit in der Presse und auf unserer Homepage bekanntgegeben.