



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

Bewegen statt schonen (Rücken Aktiv)

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



Donnerstag, 13. September 2018, 18:00 - 19:30 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!



Step-Aerobic Anfängerkurs

In diesem Kurs werden die Grundlagenschritte auf dem Step erlernt und Stück für Stück zu einer Choreographie aufgebaut. Bei fetziger Musik wird die Ausdauer verbessert, Hüfte, Beine und Po gestärkt und die Koordination geschult. Ein Wechsel in die wöchentliche Step-Aerobic Stunde nach Kursende ist möglich.

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 20:00 - 21:00 Uhr
in der Gymnastikhalle

Dauer: 8 Kursstunden

Leitung: Bettina Voit (Übungsleiterin)

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

TV Senioren Damen Fit 60+

Ein Angebot für Frauen, die sich fit und beweglich halten wollen. Funktionsgymnastische Übungen sollen die Muskulatur stärken und die Beweglichkeit verbessern. Auch Kleingeräte werden eingesetzt. Unser Motto: gesellig, gesund, aktiv!

Kostenlose Schnupperstunden im Oktober 2018

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

Leitung: Emmi Weber (Übungsleiterin mit Zusatzausbildung für gesundheitsbewusste Seniorengymnastik)

Weitere Informationen unter Tel. 09654/91204 oder in der TV-Geschäftsstelle.

Faszien – Fitness

Faszien (das 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.

Dienstag, 18. September 2018, 18:30 - 19:30 Uhr
in der Gymnastikhalle

Dauer: 10 Kursstunden

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

Kursgebühr: TV-Mitglieder 20,00 €, Nichtmitglieder 40,00 €

Fit durch den Winter (Skigymnastik)

Montag, 1. Oktober 2018, 19:45 - 20:45 Uhr
in der Dreifachturnhalle – Ende mit Beginn der Osterferien

Die Teilnahme für Nichtmitglieder auf Kurskarte ist möglich.

Herbstwanderung für Erwachsene

Der TV lädt dieses Jahr wieder zu einer Herbstwanderung für die Erwachsenen ein. Alexander Kießling wird wieder eine passende Wanderstrecke rund um Vohenstrauß in Erfahrung bringen.

Sonntag, 23. September 2018, 14:00 Uhr

Die genaue Strecke und der Treffpunkt werden zu gegebener Zeit in der Presse und auf der Homepage bekannt gegeben.

Einladung zur 2. Seniorenfahrt

Wir besuchen die „Straußenfarm“ in Mitterhof bei Waldsassen. Dort erhalten wir eine kleine Führung und können im Anschluss den eigenen Hofladen besuchen und dort einkaufen. Danach geht es weiter nach Erbdorf in das „Drehrestaurant“ in Pfaben, wo der Nachmittag mit leckeren Torten oder einer Brotzeit ihren Abschluss findet. Nichtmitglieder des TV sind ebenfalls herzlich willkommen.

Mittwoch, 19. September 2018, Abfahrt: 12:30 Uhr an der Stadthalle, Rückkehr ca. 18:00 Uhr

Fahrpreis incl. Eintritt „Straußenfarm“:
TV-Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 19,00 €

Anmeldung bei Emmi und Wolfgang Weber unter Tel. 09654/91204.

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 Übungen sowohl einzeln als auch in Gruppen.

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

Samstag, 17. November 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.

Einradkurs

Im Kurs wird das Aufsteigen, Absteigen, Gleichgewicht halten und der freie Aufstieg geübt. Durch das Erlernen des Einradfahrens verbessert sich spielerisch die Koordination und der Gleichgewichtssinn. Der Spaß am Einradfahren steht hier im Vordergrund. Fortgeschrittene, die bereits Einradfahren können, haben die Möglichkeit ihr Können zu erweitern (Slalomfahren, Rückwärtsfahren ...).

Sonntag, 4. und 11. November 2018
jeweils von 10:00 – 11:30 Uhr in der Eglseehalle

Leitung: Katrin Schwabl

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

Mitzubringen sind: Einrad, Fahrradhelm (Pflicht) und falls vorhanden Knie- und Ellbogenschoner.

Oktoberfest

Die TV-Tanzabteilung lädt wieder zum Oktoberfest ein. Die Tanzgruppen des Turnvereins unterhalten mit kleinen Darbietungen. Unser Motto: Bayerisch – zünftig – sportlich fit ...
Für Speis und Trank ist bestens gesorgt.

Samstag, 6. Oktober 2018, 15:00 – 17:30 Uhr
im Evangelischen Pfarrheim

Leitung: Tanz-Team TV Vohenstrauß

Eintritt: Kinder frei, Erwachsene 3,00 Euro.

Wohlfühl - Familienausflug

Ein Nachmittag voller Möglichkeiten zum Toben für die Kleinen und Entspannung für die Großen erwartet die Familien. Wir fahren gemeinsam mit den eigenen PKW's zum „Scheidlerhof“ nach Harlesberg. Die Kleinen können nach Lust und Laune toben und die Eltern können sich in geselliger Runde im Hofcafé verwöhnen lassen. Alle Familien sind herzlich willkommen!

Sonntag, 30. September 2018

Abfahrt um 14:30 Uhr an der Raiffeisenbank in Vohenstrauß

Anmeldung bitte wegen Platzreservierung in der TV-Geschäftsstelle.

Tanzbärchen

Es findet im Frühjahr 2019 wieder ein neuer Tanzbärchen Kurs statt. Näheres dazu im nächsten Flyer.

Slackline und Jonglieren**(von 7 bis 14 Jahren)**

An diesem Vormittag lernen die Kinder die Trendsportart Slacklining und die Grundlagen der Jonglage mit Tüchern und Bällen kennen und können erste Erfahrungen als Artisten sammeln. Es wird hierbei vor allem die Koordination und Konzentration und das Gleichgewicht der Kinder geschult. Slacklining ähnelt dem Seiltanzen, bei dem man auf einem Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Es bietet sich hervorragend als Zusatztraining für die Sportarten Klettern, Skifahren, Kampfsport, Reiten, Longboarding und Snowboarden an, da diese ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen. Bequeme Sportkleidung bitte mitbringen.

Samstag, 27. Oktober 2018, 10:00 – 12:00 Uhr
in der Eglseehalle

Leitung: Slackline - Johannes Nigg (Übungsleiter)
Jonglieren - Andrea Pesold (Ergotherapeutin in Ausbildung)

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

Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

„TV-Familien-Logo“

Damit die Aktionen des Ausschusses „Familie“ des TV Vohenstrauß auch gleich zu erkennen sind, riefen wir auf, ein Logo zu entwerfen. Die Wahl fiel schwer, doch ein Entwurf eroberte die Herzen der Jury besonders:

Herzlichen Glückwunsch an
Karina Eckl!

Bei der Frühlingwanderung der Familien im April 2018 wurde es der Öffentlichkeit präsentiert. Also dann: Wenn Ihr dieses Logo seht, wisst Ihr, dass euch Spiel und Spaß für die ganze Familie erwartet!!!



Vielen Dank auch an Corbinian Kraus, der sich sofort bereit erklärt hat, das Gewinnerlogo fachgerecht aufzubereiten und an alle, die Vorschläge für unser neues Familien-Logo eingereicht haben.

3. 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, 28. Dezember 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
in der Eglseehalle.

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

Keine Anmeldung erforderlich, hallengeeignete Turnschuhe sind notwendig.

Da ab dem 25. Mai 2018 die neue DSGVO (Datenschutzgrundverordnung) in Kraft trat, haben wir sofort darauf reagiert und unseren Aufnahmearbeit erweitert bzw. geändert. Der neue TV Aufnahmearbeit ist wieder wie üblich auf unserer Homepage ersichtlich.