



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

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.



Donnerstag, 10. Januar 2019, 18:15 - 19:30 Uhr
in der Gymnastikhalle

Dauer: jeweils 10 Kursstunden



Leitung: Sabine Striegl (Übungsleiterin B-Prävention)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 60,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden!

Zirkeltraining für Erwachsene

Zirkeltraining ist ein Fitnesstraining für den gesamten Körper. An einzelnen Stationen werden abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht und trainiert in Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Samstag, 12. Januar 2019, 10:30 - 12:00 Uhr
in der Eglseeturnhalle

Dauer: 8 Kursstunden

Leitung: Alexander Kießling

Kursgebühr: TV-Mitglieder frei, Nichtmitglieder 24,00 €

Fit durch den Winter (Skigymnastik)

Mit viel Spaß und Schwung werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Ziel ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness und Vorbereitung auf die Skisaison.

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

Die Teilnahme für Nichtmitglieder auf Kurskarte ist möglich.

Aqua - Fitness

Aqua - Fitness ist ein ganzheitliches Bewegungstraining mit motivierender Musik, bei der das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht wird. Die Auftriebskraft des Wassers eignet sich ideal, gelenkschonend die Muskulatur zu stärken sowie aufzubauen. Die Übungen werden mit oder ohne Trainingsgeräten, z.B. Aqua-Handschuhen oder Schwimmmudel, durchgeführt. Viel (Wasser-) Spaß ist auf jeden Fall garantiert.

Samstag, 12. Januar 2019, 17:00 – 18:00 Uhr
im Hallenbad Vohenstrauß

Dauer: 8 Kursstunden

Leitung: Dieter Mittelmeier (Übungsleiter Schwimmen)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 28,00 €, Nichtmitglieder 51,00 €
zzgl. Eintrittspreis für das Hallenbad; begrenzte Teilnehmerzahl!

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 2019, falls sich Ihre Bankverbindung seit dem letzten Einzug geändert hat.

Faszien - Fitness

Faszien (das 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.

Dienstag, 8. Januar 2019, 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 €
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Tanzbärchen

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, 30. März 2019, 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 €

Bauchtanz für Kinder (1. - 4. Klasse)

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

Samstag, 23. März 2019, 13:30 - 15:00 Uhr
in den Praxisräumen Beierl & Prem

Dauer: 3 Kursstunden

Leitung: Antonia Hammer und Lea Walbrunn

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 Marcel Bieber steht immer mit Rat und Tat zur Seite.

Samstag, 12. Januar 2019, 16:00 - 18:00 Uhr
in der Egelseeturnhalle

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 erfolgt über die Tageszeitung und auf unserer Homepage. Termine je nach Vereinbarung Samstag nachmittags oder abends unter der Woche bei Flutlicht. Mögliche Treffpunkte sind Bockltrasse am Parkplatz ehem. Schrottplatz in Fiedlbühl, Silberhütte oder Schönesee.

Dauer: nach Schneelage zwischen 3 und 6 Kursstunden

Leitung: Georg Breu (Übungsleiter)

Kursgebühr: richtet sich nach den abgehaltenen Kursstunden

Begrenzte Teilnehmerzahl



**Ski- und Snowboardzentrum
Fahrenberg** mit Beschneiungsanlage
Schneetelefon Skilift: 09658 / 337 *
Ski- und Snowboardkurse auf Anfrage
Aktuell Webcam mit Livebildern
www.ski-fahrenberg.de

3. Indoor – Spielplatz

Wir verwandeln die Turnhalle in einen riesigen Spielplatz! Für alle Kinder zwischen 2 und 7 Jahren stehen verschiedenste Bewegungsstationen bereit, die gemeinsam mit der Unterstützung von Mama, Papa oder den Großeltern nach Lust und Laune ausprobiert werden können. Getränke und Snacks gibt es in unserer Cafeteria.

Freitag, 28. Dezember 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
in der Egelseeturnhalle.

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

Halleneignete Turnschuhe mitbringen, Aufsichtspflicht verbleibt bei der Begleitperson, keine Anmeldung erforderlich

**TV Kinderolympiade**

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

Freitag, 12. April 2019 um 15.00 Uhr
in der Dreifachturnhalle

TV Kinderfasching

Samstag, 9. Februar 2019, 15:00 – 17:30 Uhr
im Evangelischen Pfarrheim mit DJ Verena

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, 17. März 2019 in der Dreifachturnhalle

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

