



## Turnverein Vohenstrauß

[www.tv-vohenstrauss.de](http://www.tv-vohenstrauss.de)

### Geschäftsstelle:

Waidhauser Str. 9

92648 Vohenstrauß

Telefon: 0 96 51 / 9 12 22

[tv-vohenstrauss@t-online.de](mailto: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

Kinder

### TV Kinderolympiade

Ein bunter und abwechslungsreich aufgebauter Spieleparcour bietet den Teilnehmern die Möglichkeit an verschiedenen Stationen ihr Geschick zu beweisen. Die Freude an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Eine Siegerehrung der kleinen Olympioniken rundet den Nachmittag ab. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. 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

Leitung: Laura Bruckner, FSJlerin und Übungsleiterin  
unter Mithilfe der Turnabteilungen

Bitte Turnschuhe mitbringen.

### Geocaching

Geocaching ist eine moderne Form der Schnitzeljagd oder Schatzsuche. Ausgestattet mit einem GPS-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes“ rund um Vohenstrauß kannst Du Dich in Kleingruppen mit einem Betreuer auf die Suche begeben. Wenn Du viel Spaß am Draußensein, Suchen und Knobeln hast und zwischen 9 – 12 Jahren bist, ist es genau das Richtige für Dich.

Leitung: Rudi Pieleck, Abteilung Judo

Treffpunkt: Samstag, 1. Juni 2019, 14:30 Uhr  
an der Eglseeturnhalle, Dauer ca. 2 Stunden

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

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich!

### Selbstverteidigungs-/

### Selbstbehauptungskurs für Kinder

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.

Montag, 17. Juni und Dienstag, 18. Juni 2019  
jeweils 15:00 - 17:00 Uhr  
in der Eglseeturnhalle

Leitung: 2 Vertreter der Abteilungen Judo und Karate

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

Kleidung: bequeme Sportkleidung

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich!

### Kinderleichtathletik - Schnuppertage

Alle sportbegeisterten Jungs und Mädels der Jahrgänge 2011 und jünger sind ganz herzlich zu einem Schnuppertraining eingeladen. Es soll der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen und Ihr sollt einen Einblick bekommen, wie abwechslungsreich Leichtathletik sein kann. Aus den Bereichen Laufen, Werfen und Springen werden die unterschiedlichsten Übungen und Spiele angeboten.

Dienstag, 7. und 14. Mai 2019, 17:30 - 19:00 Uhr  
im Sportzentrum Vohenstrauß

Leitung: Abteilung Leichtathletik

Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Trinken bitte mitbringen.

### Kinderleichtathletik - Sportfest

Kinder der Altersgruppen U8, U10 und U12 können sich in verschiedensten Disziplinen aus dem Bereich Sprung, Wurf und Lauf messen. Es werden Teams gebildet, die dann gegeneinander antreten. Ein sicher wieder tolles Erlebnis für unsere Sportler und Sportlerinnen. Selbstverständlich ist auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt.

Freitag, 31. Mai 2019 ab 17:00 Uhr  
im Sportzentrum Vohenstrauß

Leitung: Abteilung Leichtathletik

Sportkleidung bitte mitbringen.

### 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, 27. April 2019  
in der Eglseeturnhalle

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.

Kinder

## Gesundheitsbewusstes Schwimmen

Schwimmen gehört zu den klassischen Ausdauersportarten und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel, die Herz-Kreislauf-Stabilität und die Rückenmuskulatur aus. Durch den Auftrieb im Wasser werden viele Muskeln, Gelenke und natürlich die Wirbelsäule entlastet. Soll Schwimmen seine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten, ist die richtige Technik wichtig. Erlernen Sie unter Anleitung verschiedene Schwimmtechniken mit und ohne Hilfsmittel für ein entspanntes, schonendes Schwimmen.

Samstag, 23. März 2019, 17:00 - 18:00 Uhr  
im Hallenbad Vohenstrauß

Dauer: 8 Kursstunden

Leitung: Martin Haberkorn (Übungsleiter Schwimmen)

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

## Fit für den Sommer

Im Anschluss an „Fit für den Winter“ geht es weiter mit „Fit für den Sommer“. Ein Mix aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, mit oder ohne Kleingeräten. Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss der Stunde.

Montag, 29. April 2019, 19:00 - 20:00 Uhr  
in der Gymnastikhalle – bis Ende Juni

Leitung: Sabine Striegl (Übungsleiterin B-Prävention)

Die Teilnahme für Nichtmitglieder auf Kurskarte ist möglich.

## Auftanken durch Entspannung

Du wünschst Dir Abstand zur hektischen Alltagswelt? Nutze diesen Kurs, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und neue Kraft und Wohlbefinden für Dich zu tanken. Lerne verschiedene Entspannungsübungen und -methoden, sowie Atem- und Energieübungen kennen, die langsam und fließend ausgeführt werden, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Lasse den Alltag los und erlebe Entspannung pur!

Donnerstag, 11. April 2019, 18:30 - 19:30 Uhr  
in der Gymnastikhalle

Dauer: 5 Kursstunden

Leitung: Sabine Striegl (Übungsleiterin B-Prävention,  
Profil Entspannung)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 10,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €  
Begrenzte Teilnehmerzahl; Anmeldung erforderlich!

## Frühjahrswanderung für Erwachsene

Der TV lädt zu einer Frühjahrswanderung für Erwachsene ein. Die ca. neun Kilometer lange Rundstrecke führt von Kaimling aus nach Trauschendorf und Muglhof, dann ein Stück auf dem Goldsteig nach Roggenstein und von dort wieder zurück zum Ausgangspunkt nach Kaimling. Mit einer Einkehr lassen wir die Wanderung dann gemütlich ausklingen.

Sonntag, 14. April 2019, Abmarsch um 14:20 Uhr  
an der Kirche in Kaimling

Leitung: Alexander Kießling

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften um 14:00 Uhr an der Raiffeisenbank in Vohenstrauß.

## Nordic Walking

Wir starten im Frühjahr wieder jeden Montag um 19:00 Uhr, Treffpunkt am Parkplatz Platte. Der genaue Termin wird noch in der Presse und auf der Homepage bekanntgegeben.

## Faszien - Fitness

Faszien (das Bindegewebe) wirken schützend, stützend und stabilisierend auf unseren gesamten Körper. Sie beeinflussen unsere Haltung und Körperwahrnehmung und gelten aber auch als Verursacher von Rückenschmerzen. Durch Selbstmassage mit Rollen und Bällen sowie myofasziale Dehnübungen werden Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit dadurch verbessert. Ziel ist es, die Geschmeidigkeit der Faszien zu erhöhen und das Wohlbefinden zu steigern.

Dienstag, 26. März 2019, 18:30 - 19:30 Uhr  
in der Gymnastikhalle

Dauer: 8 Kursstunden

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

Kursgebühr: TV-Mitglieder 16,00 €, Nichtmitglieder 32,00 €  
Begrenzte Teilnehmerzahl; Anmeldung erforderlich!

## Tennis - Schnuppertag

Tennisinteressierte aller Altersklassen können an diesem Tag ganz unverbindlich das Spiel mit dem gelben Filzball ausprobieren. Schläger und Bälle werden gestellt.

Mittwoch, 1. Mai 2019 von 15:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Christine Rupprecht 09651/2864  
Tobias Striegl 0175/3130276

Anmeldung und Fragen unter den oben genannten Telefonnummern.

## Jahreshauptversammlung

Die Vorstandschaft des TV Vohenstrauß lädt alle seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung ein.

**Freitag, 17. Mai 2019 um 19:30 Uhr  
im Gasthaus „Drei Lilien“ in Vohenstrauß**

Einige Tagesordnungspunkte, die vorgesehen sind:

- Bericht der Vorstandschaft
- Neuwahlen der Vorstandschaft und des Vereinsausschusses
- Ehrung verdienter Sportler und Sportlerinnen

## Sportabzeichen – Tag 2019

Das deutsche Sportabzeichen kann an diesem Tag für alle Altersgruppen komplett abgelegt werden, soweit die geforderten Leistungen erfüllt werden. Die entsprechenden Stationen sind mit erfahrenen Übungsleitern besetzt, welche die Leistungen aus den Kategorien Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination abnehmen. Auch die Schwimmhalle ist dazu geöffnet. Die teilnehmerstärksten Familien werden mit Preisen belohnt.

Mittwoch, 26. Juni 2019, 16:30 - 18:30 Uhr  
im Sportzentrum Vohenstrauß

Weitere Informationen folgen in der Presse und auf unserer Homepage. Eine Voranmeldung bei den Übungsleitern oder in der TV-Geschäftsstelle ist erwünscht.

Jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr besteht zusätzlich die Möglichkeit, das Sportabzeichen abzulegen.

**Kursanmeldungen sind telefonisch oder über unsere E-Mail  
Adresse [tv-vohenstrauß@t-online.de](mailto:tv-vohenstrauß@t-online.de) möglich.**

Die Familiengruppe ist wieder im Ferienprogramm 2019 der Stadt Vohenstrauß dabei. Lasst Euch überraschen!

