



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

Bewegen statt schonen

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

Donnerstag, 19. September 2019, 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 €
Begrenzte Teilnehmerzahl; Anmeldung erforderlich!

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden!

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, 17. September 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; Anmeldung erforderlich!

Fit durch den Winter

Ein Mix aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen für jeden, um „gesund und fit“ durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Montag, 7. Oktober 2019, 19:45 - 20:45 Uhr
in der Dreifachturnhalle – März 2020

Die Teilnahme für Nichtmitglieder auf Kurskarte ist möglich.

Kraulkurs Erwachsene

Kraulschwimmen ist eine der schnellsten und schonendsten Schwimmarten. Hierbei werden Nacken und Gelenke am wenigsten belastet. Erlerne unter Anleitung die Grundlagen des Kraulschwimmens, die richtige Atmung und die richtige Technik der Arm- und Beinbewegung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Kraulschwimmen erforderlich.

Samstag, 28. September 2019, 11:00 - 11:45 Uhr
im Hallenbad Vohenstrauß

Dauer: 10 Kursstunden

Leitung: Martin Haberkorn (Übungsleiter C-Leistungssport,
Ausbilder Schwimmen)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 35,00 €, Nichtmitglieder 45,00 €
zzgl. Eintrittspreis für das Hallenbad
Begrenzte Teilnehmerzahl; Anmeldung erforderlich!

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 dem Kurs ist möglich.

Mittwoch, 09. Oktober 2019, 20:00 - 21:00 Uhr
in der Gymnastikhalle

Dauer: 8 Kursstunden

Leitung: Bettina Voit (Übungsleiterin)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 30,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl; Anmeldung erforderlich!

Kursanmeldungen sind telefonisch oder über unsere
E-Mail Adresse tv-vohenstrauss@t-online.de möglich.

=> Die TV-Geschäftsstelle macht Urlaub in der Zeit vom
11.09.2019 – 20.09.2019.

Anmeldungen können in diesem Zeitraum nicht
angenommen werden.

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!

Montag, 18. November 2019, 18:00 - 19:00 Uhr
in der Ergotherapie Beierl & Prem

Dauer: 8 Kursstunden



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

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

Babyfit

Anhand des aktuellen Entwicklungsstandes Ihres Babys werden altersentsprechende Spielangebote vorgestellt und ausprobiert. Durch den Einsatz unterschiedlicher Materialien wird sowohl die Grob- als auch die Feinmotorik geschult. Es werden gezielte Griffe, Bewegungen und Stimulationen der Sinne eingeübt, die die Entwicklung Ihres Kindes positiv beeinflussen. Mit Spaß und Spiel wird die natürliche Skelett- und Muskelentwicklung unterstützt und darüber hinaus die Eltern-Kind-Beziehung gefördert. Die Kinder können untereinander erste soziale Kontakte knüpfen, während sich die Eltern gemeinsam mit der Kursleitung zu allen Fragen rund ums Baby austauschen und informieren können.

Montag, 30. September 2019
in der Ergotherapie Beierl & Prem

Kurs 1 (5 - 8 Monate) : 09:00 - 10:00 Uhr
Kurs 2 (8 - 12 Monate) : 10:15 - 11:15 Uhr

Dauer: 6 Kursstunden

Leitung: Kari Christina Bösl (Übungsleiterin Eltern Kind Kurse,
Erzieherin)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 70,00 €, Nichtmitglieder 80,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl; Anmeldung erforderlich!

Bitte bequeme Kleidung, Stopper-Socken, Trinken, und alles, was Ihr Baby braucht, mitbringen.

Tanz - Schnuppertraining

Die TV-Tanz Gruppen laden ganz herzlich zu einem Schnuppertraining ein. Es werden für jedes Alter entsprechende Gruppen angeboten, in denen Tanzchoreographien erlernt werden. Wenn Du Spaß am Tanzen hast, dann komm einfach zum Termin und sei ein Teil unserer Tanzfamilie.

Freitag, 20. September 2019
in der Ergotherapie Beierl & Prem
„Teen-Jazz“ (ab 5. Klasse) von 18:30 - 19:30 Uhr

Samstag, 21. September 2019
in der Gymnastikhalle
„Tanzmäuse“ (4-6 Jahre) von 10:30 - 11:15 Uhr
„Tanzkiddy`s“ (1.-4. Klasse) von 11:15 - 12:00 Uhr

Freitag, 27. September 2019
in der Ergotherapie Beierl & Prem
„Jazz-Tanz“ (ab 15 Jahren) von 19:30 - 21:30 Uhr

Leitung: Übungsleiterinnen der TV-Tanz Abteilung

Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Trinken bitte mitbringen.

Hobby-Volleyball (Erwachsene)

Eine bunt gemischte Gruppe Volleyballer freut sich auf Verstärkung im Team. Wer Lust hat, diesen Sport auf Hobby-Ebene zu spielen, kommt einfach zu den wöchentlichen Trainingszeiten vorbei.

Montag, 16. September 2019, 20:30 - 22:00 Uhr
in der Eglseeturnhalle

Wenn Sie den „TV Aktuell“ Newsletter in Zukunft auch per Mail erhalten wollen, teilen Sie uns Ihre E-Mail Adresse mit.

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, 12. Oktober 2019, 9:45 - 10:30 Uhr
in der Gymnastikhalle

Dauer: 6 Kursstunden

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

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

4. 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.

Montag, 30. Dezember 2019, 15:00 - 17:00 Uhr
in der Eglseeturnhalle

Leitung: Abteilung Turnen und „Familie Aktiv“



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

Keine Anmeldung erforderlich, halle geeignete Turnschuhe sind notwendig. Die Aufsichtspflicht bleibt bei der Begleitperson.

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, 12. und 26. November 2019, 17:30 - 19:00 Uhr
in der Dreifachturnhalle

Leitung: Abteilung Leichtathletik

Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Trinken bitte mitbringen.

