

Tanzmäuse Purzelvolk Gesundheitskurse

Chor Eltern-Kind-Turnen TV Damen Fit 65+

Tanzkiddy's Move & Mix Kreuzfidel Teen-Jazz

Selbstverteidigungskurse Online-„Co-Fit“



# TV VOHENSTRAUSS

von 1864 e.V.

## KURSPROGRAMM

### SEPTEMBER 2025 – JANUAR 2026

„WO SPORT UND HEIMAT  
ZUSAMMENWACHSEN.“

Fit ist die Frau Tanzbärchen Power Kids

Leichtathletik Fit durch den Winter Tennis

Judo Enorm in Form Sportabzeichen

Badminton Seniorensport Herren

Karate Ski Alpin Schwimmen

Tischtennis Nordic Walking Volleyball

## ONLINE TRAINING „CO-FIT“

Das wöchentliche Training startet wieder im Oktober und ist ein Mix aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen für jeden, der sich „gesund und fit“ halten möchte. Neueinsteiger, die auch von zu Hause aus trainieren möchten, sind herzlich willkommen.

**Donnerstag, 09. Oktober 2025, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr**

Leitung: Sabine Striegl (Übungsleiterin B-Prävention)

Anmeldung über die TV-Geschäftsstelle oder Homepage ist jederzeit möglich | TV-Mitgliedschaft ist erforderlich

---

## SENIOREN DAMEN FIT 65+ - SCHNUPPERMONAT

In dieser bestehenden wöchentlichen Turngruppe wird ein abwechslungsreiches Sportprogramm angeboten. Gymnastik mit und ohne Kleingeräte, abgestimmt auf das Alter der Teilnehmerinnen. Wenn Sie sich gerne in Gesellschaft fit halten wollen, nutzen Sie dieses Sportangebot und kommen zu unserem Schnupper-Monat im Oktober vorbei.

**Donnerstag, 02. Oktober 2025, 16:00 Uhr - 17:15 Uhr** | Eglseeturnhalle Vohenstrauß

Dauer: 4 Kurstermine | Leitung: Emmi Weber (Übungsleiterin)

Nach dem Schnupper-Monat ist eine TV-Mitgliedschaft erforderlich | Anmeldung erwünscht

---

## TRITTSICHER DURCHS LEBEN

Trittsicher durchs Leben ist ein Bewegungskurs für Menschen ab 65 Jahren, die möglichst lange aktiv und mobil im Alltag bleiben möchten. Die Gleichgewichtsfähigkeit, die Erhöhung der Beinmuskulatur und die Reduzierung des Sturzrisikos werden hier in geselliger Runde trainiert. Dieser Kurs ist auch für Sportanfänger geeignet.

**Montag, 06. Oktober 2025, 16:00 – 17:00 Uhr** | Eglseeturnhalle Vohenstrauß

Dauer: 10 Kurstermine | Leitung: Christine Rupprecht (Übungsleiterin B-Prävention)

Kursgebühr: 75,00 € | begrenzte Teilnehmerzahl | Anmeldung erforderlich | Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

---



## FIT DURCH DEN WINTER

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

**Montag, 13. Oktober 2025, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr** | Dreifachturnhalle Vohenstrauß

Leitung: Eva Friedl-Langner (Übungsleiterin)

Kursgebühr: Nichtmitglieder je 10 x Teilnahme 40,00 € | begrenzte Teilnehmerzahl | Anmeldung erforderlich

---

## 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, 14. Oktober 2025, 19:00 – 20:00 Uhr** | Ergotherapiepraxis Beierl & Prem

Dauer: 8 Kurstermine | Leitung: Sabine Striegl (Übungsleiterin B-Prävention, BTV Kursleiterin Faszien-Training)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 32,00 € & Nichtmitglieder 44,00 € | begrenzte Teilnehmerzahl | Anmeldung erforderlich

---

## GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG – SANFT UND EFFEKTIV

Wer etwas für seine allgemeine Fitness tun möchte, ist in diesem Kursangebot genau richtig. Fit sein und sich körperlich wohlfühlen mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung und Stabilisation sind Grundlage dieses Kurses. Ein umfangreiches Ganzkörpertraining, das „Alles“ in Bewegung bringt. Dehn- und Entspannungsübungen zum Ende jeder Kursstunde runden diese jeweils ab.

**Dienstag, 13. Januar 2026, 18:45 – 20:00 Uhr** | Ergotherapiepraxis Beierl & Prem

Dauer: 10 Kurstermine | Leitung: Sabine Striegl (Übungsleiterin B-Prävention)

Kursgebühr: 75,00 € | begrenzte Teilnehmerzahl | Anmeldung erforderlich | Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

---



**Kursanmeldung nur über: [www.tv-vohenstrauss.de](http://www.tv-vohenstrauss.de)**

## LAUF & KRÄFTIGUNG FÜR WIEDEREINSTEIGER UND LAUFANFÄNGER

Ein Einsteigerkurs mit Lauf- und Kräftigungseinheiten – ideal für alle, die gesund und mit Spaß (wieder) ins Laufen kommen möchten.

Freitag, 26. September 2025 | Donnerstag, 02. Oktober 2025 | Freitag, 10. Oktober 2025 | Freitag, 17. Oktober 2025 je 18:00 Uhr – 19:00 Uhr  
Treffpunkt: Sportzentrum Vohenstrauß

Dauer: 4 Kurstermine | Leitung: Dominik Buchbinder (Übungsleiter C-Leistungssport) und Stefan Ritzka (Assistenz)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 10,00 € & Nichtmitglieder 20,00 € | Anmeldung erforderlich

---

## TANZBÄRCHEN

Endlich ist es wieder soweit, die ganz Kleinen und ihre Eltern sind wieder an der Reihe! Für alle Kinder zwischen 2 und 4 Jahren wird getanzt bis die Socken glühen. Es steht der Spaß an der Bewegung und das Fühlen des Rhythmus im Vordergrund.

Samstag, 04. Oktober 2025, 8:45 - 9:30 Uhr | Gymnastikhalle Vohenstrauß

Dauer: 4 Kurstermine | Leitung: Monika Zeller (Übungsleiterin und Heilpädagogin) unterstützt durch das Tanzteam

Kursgebühr: TV-Mitglieder 10,00 € & Nichtmitglieder 25,00 € | bequeme Sportkleidung

---

## TV - TANZGRUPPEN STARTEN WIEDER

Pünktlich nach den Sommerferien starten auch die Tanzgruppen des TV wieder mit ihren wöchentlichen Kursen. Das Tanz-Team freut sich über viele tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche.

Samstag, 20. September 2025 | Gymnastikhalle Vohenstrauß

Tanzmäuse (4 Jahre - 2. Klasse) | 09:30 – 10:15 Uhr

Tanzkiddy's (3. - 6. Klasse) | 10:15 – 11:00 Uhr

Teen-Jazz (ab 7. Klasse) | 11:00 – 12:30 Uhr

---

## KINDER - YOGA IN ZWEI ALTERSGRUPPEN

Yoga heißt nicht dich selbst zu verbiegen, sondern du selbst sein zu dürfen. Probiere dich aus – hier entscheidest du was gut für dich ist.

Freitag, 26. September 2025 | Ergotherapiepraxis Beierl & Prem

Dauer: 8 Kurstermine | Leitung: Stephanie Wiesent

6 - 12 Jahre | 17:30 – 18:15 Uhr

ab 12 Jahre | 18:30 – 19:30 Uhr

Kursgebühr: 70,00 € | bitte mitbringen: Matte (muss keine Yogamatte sein), Wasser, Decke oder was Ihr zum Einkuscheln braucht, Stopper-Socken

---

## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

Bei der Selbstverteidigung lernt jede Frau – im Alter von 15 – 99 Jahren – sich nicht nur körperlich, sondern auch mental gegen einen möglichen Angreifer zu wehren. Durch diesen Kurs können Frauen lernen, Risikosituationen schnell zu erkennen und dementsprechend zu handeln. Ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entwickeln, in kritischen Situationen richtig reagieren, das sind die Schwerpunkte dieses Kurses.

Dienstag, 07. Oktober 2025 | 14. Oktober 2025 je 18:00 - 19:30 Uhr | Gymnastikhalle Vohenstrauß

Dauer: 2 Kurstermine | Leitung: Josef Pflaum (Übungsleiter B-Karate) und Josef Reichenberger (Übungsleiter C-Karate)

Kursgebühr: TV-Mitglieder 20,00 € & Nichtmitglieder 35,00 € | begrenzte Teilnehmerzahl | Anmeldung erforderlich | bequeme Kleidung

---

## KARATE – ANFÄNGERKURS

Lernen Sie in fünf Kurseinheiten eine jahrhundertalte Kampfkunst kennen. Karate dient nicht nur der Selbstverteidigung, sondern schult auch den Körper und Geist. Vor allem Kinder profitieren von dieser Kampfkunst, da nicht nur die Kondition, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten und soziale Werte wie Höflichkeit, Disziplin und Respekt näher gebracht werden. Den Erwachsenen hält es gesund und fit, sodass man Karate bis ins hohe Alter betreiben kann.

Freitag, 19. September 2025, 17:30 - 19:00 Uhr (montags & freitags) | Eglseeturnhalle Vohenstrauß

Dauer: 5 Kurstermine | Leitung: Sensei Marcel Bieber mit Trainerstab und Schülern des Karate Dojo Vohenstrauß

bequeme Sportkleidung

# WIR SUCHEN DICH WERDE „AKTIV“ BEIM TV VOHENSTRAUSS E.V.

- Wenn Du Spaß am Umgang mit Menschen hast und Dich gerne sportlich betätigen möchtest, dann bist Du genau richtig bei uns, dem TV Vohenstrauß e.V.
- Wir suchen Dich als Übungsleiter
- Wir unterstützen Dich bei der Ausbildung zum Übungsleiter und stehen Dir mit Rat und Tat zur Seite
- Melde Dich einfach zu einem Kennenlernen bei uns in der TV Geschäftsstelle

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

## INFORMATIONEN:

Scan zum Kursprogramm:



Geschäftsstelle Vohenstrauß  
09651 / 91222

tv-vohenstrauss@t-online.de

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

### TERMINE

#### EINLADUNG TV - JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

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

Freitag, 19. September 2025 um 19:00 Uhr  
in der Stadthalle Vohenstrauß

Einige Tagesordnungspunkte, die vorgesehen sind:

- Neuwahlen der Vorstandschaft
- Ehrung verdienter Sportler\*innen
- Ehrung verdienter Mannschaften

Besuche unseren TV Online Shop auf unserer Homepage!

