



Sportprogramm

Winter 2023/24



[turnerbund.de/
sportprogramm](https://turnerbund.de/sportprogramm)

WOCHENPLÄNE

→ Seite 2, 3

GESUNDHEITS- & PRÄVENTIONSSPORT

→ Seite 4

FITNESSSPORT

→ Seite 4

KINDERSPORT

→ Seite 6

FREIZEITGRUPPEN

→ Seite 7

ABTEILUNGSSPORT

→ Seite 7

BEITRÄGE/ SPORTSTÄTTEN

→ Seite 12

WOCHENPLAN BREITENSPORT (TB-SPORTHALLEN)

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag				
Zeit	Sporthalle	Gymnastik Raum	Sporthalle	Gymnastik Raum	Sporthalle	Gymnastik Raum	Sporthalle	Gymnastik Raum	Sporthalle	Gymnastik Raum			
8:00	Full-Body-Workout 8.00-9.00												
8:15													
8:30													
8:45													
9:00			Bodystyling 9.00-10.00	Yoga „Alle“ 9.00-10.30			Body-Workout 9.00-10.00		Fitness-Training 9.00-10.00	Yoga „Senioren“ 9.00-10.00			
9:15													
9:30					Eltern-Kind-Spielstunde 9.30-10.30								
9:45													
10:00			Dance & Motion 60+ 10.00-11.00				Wirbelsäulengymnastik 10.00-11.00						
10:15													
10:30													
10:45													
11:00				Qi Gong 11.00-12.00	Senioren-gymnastik 10.45-11.45								
11:15													
11:30													
von 12.00-14.00 finden keine Breitensportangebote in den Hallen statt													
14:00									Tohu-Wah-Bohu 4-5 Jahre 14.00-15.00				
14:15													
14:30													
14:45													
15:00			Tummelstunde Kinder 2-4 Jahre 15.00-16.00			„Ballissimo“ 3-4 Jahre 14.45-15.30				Tummelstunde Geschwister 2-5 Jahre 15.00-16.00			
15:15													
15:30						„Ballissimo“ 5-6 Jahre 15.30-16.30							
15:45													
16:00			Kicktreff 5-9 Jahre 16.00-17.00										
16:15													
16:30													
16:45													
17:00			Wirbelsäulengymnastik 17.00-18.00			Zumba® 17.00-18.00		Power-Hour Kids 10-14 Jahre 16.30-17.30					
17:15													
17:30													
17:45								Step-Fit 17.30-18.30		Langhantel-Workout 17.30-18.30			
18:00	Power & Bodystretch 18.00-19.00	Yoga „Alle“ 18.00-19.00	Bauch-Beine-Po 18.00-19.00			Total-Body-Workout 18.00-19.00	Yoga „Alle“ 18.00-19.00						
18:15													
18:30								Rückenfitness+ Bauch-Workout 18.30-19.30					
18:45													
19:00	Functional-Training 19.00-20.00	Yoga „Ashtanga“ Einsteiger 19.00-20.30		Pilates 19.00-20.00		Yoga „Ashtanga“ 19.00-20.30							
19:15													
19:30													
19:45													
20:00													
20:15													
20:30		Cardio, Core & Strength 20.30-21.30											
20:45													
21:00													
21:15													

Beachten Sie die aktuellen Hinweise zu evtl. Änderungen:

turnerbund.de/sportprogramm



Samstag		
Zeit	Sporthalle	Gymnastik Raum
16:00	Full-Body- Training & Stretch 16.00-17.15	
16:15		
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		

WOCHENPLAN BREITENSPORT

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:45		Kinder- gartensport Kindernest 10.45-11.45			
11:00					
11:15					
11:30					
von 11.45-13.45 finden keine Breitensportangebote statt					
14:00	Kindergarten- sport St. Martin 14.00-15.00	Kinder- gartensport St.Martin 14.00-15.00	Kinder- gartensport Kindervilla 14.00-15.00	Kinder- gartensport Herz Jesu 14.00-15.00	
14:15					
14:30					
14:45					
15:00		Kinder- gartensport St.Martin 15.00-16.00		Kinder- gartensport Herz Jesu 15.00-16.00	
15:15					
15:30	TohuWahBohu 6-8 Jahre Loschge- schule 15.30-16.30		Tummel- stunde 2-4 Jahre M.-Poe.- Halle 15.30-16.30		TohuWahBohu 6-8 Jahre ASS-Halle 15.30-16.30
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					Kombi- Stunde 8-12 Jahre ASS-Halle 16.30-17.30
16:45					
17:00					
17:15	TohuWahBohu 4-5 Jahre M.-Poe.-Halle 17.15-18.15				
17:30					
17:45					
18:00				Power- Hour für Erwachse- ne TB-Na- turrasen 18.00-19.00	
18:15					
18:30				Badminton Freizeit MTG 18.30-19.45	
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45	Fitness- gymnastik MTG-Halle 19.45-20.45				
20:00			Fitness- gymnastik MTG-Halle 19.55-20.55		
20:15					
20:30					
20:45					
21:00					

GESUNDHEITS- UND PRÄVENTIONSSPORT

Dance & Motion 60+

TB-Sporthalle

Unsere „Fitness- Tanzstunde“ für die ältere Generation. Durch verschiedene, leicht zu erlernende Schrittfolgen, kombiniert mit Armbewegungen wird vor allem die Koordination und die Bewegungssicherheit trainiert. Das alles in einer angemessenen Geschwindigkeit zu motivierender Musik in einer netten Gruppenatmosphäre. Hier steht der Spaß am Bewegen an erster Stelle! Aber keine Angst, es geht hier nicht um klassischen Paartanz, sondern jeder Teilnehmer*In „trainiert“ für sich!



Di 10.00 – 11.00

Marcus Korndörfer

Qi Gong

TB-Gymnastikraum

Qi Gong-Übungen vereinen fließende, harmonische Bewegungen mit Atmung und Vorstellungskraft. Sie sorgen für muskuläre und mentale Entspannung, führen über die Bewegung zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, fördern Gleichgewicht und Koordination und mobilisieren schonend Wirbelsäule und Gelenke.



Di 11.00 – 12.00

Agathe Grad

Seniorengymnastik 60+

TB-Sporthalle

Auch im Alter darf Sport noch Spaß machen und abwechslungsreich sein! Genau das ist der Grundsatz in diesen Sportstunden, denn hier wird keine klassische „Hockergymnastik“ gemacht, sondern ein anspruchsvolles und variantenreiches Sport-Allerlei in einer netten Gruppenatmosphäre. Und das Schöne daran ist: es darf auch mal gelacht werden. Verschiedene Spielformen, Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen, Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Gleichgewichts- und Koordinationstraining (Sturzprophylaxe), sowie Herz-Kreislauftraining usw. gehören hier mit dazu. Abgerundet werden die Stunden durch Entspannungs- und Dehnübungen.



Mi 10.45 – 11.45

Axel Meister

Sicher bewegen - sturzfrei leben 60+

TB-Sporthalle

Sie fühlen sich beim Gehen nicht mehr so sicher wie früher? Sie sind schon über einen Teppichrand gestolpert und haben jetzt Angst, dass es wieder passiert mit schlimmeren Folgen? Dann wird es höchste Zeit aktiv zu werden! Unser spezielles Sturzprophylaxe-Training hilft Ihnen Bewegungssicherheit und Mobilität für den Alltag zurück zu erlangen. Kurs mit 10 Sporteinheiten.



Fr 11.00 - 12.00

Nur mit Anmeldung

23.02.2024 bis 03.05.2024

Wirbelsäulengymnastik

TB-Sporthalle

Unsere Rücken müssen fit bleiben! In der Wirbelsäulengymnastik wird der gesamte Körper, v.a. der Rumpf, ausgewogen gekräftigt und die Wirbelsäule mit all ihren Sehnen/Bändern und kleinen Muskeln funktionell trainiert. Ein gesunder Rücken braucht neben einer gut funktionierenden, stabilisierenden Muskulatur auch die notwendige Beweglichkeit und Mobilität. Mit Hilfe von verschiedenen Übungen, mit und ohne Kleingeräten, kann man hier sehr viel erreichen und sich fit für den Alltag machen, Rückenbeschwerden in den Griff bekommen oder am besten dagegen vorbeugen.



Di 17.00 – 18.00

Susanne Faria

Do 10.00 – 11.00

Sheila Hoebert

Yoga

TB-Gymnastikraum

Yoga ist wegen seiner Anpassungsfähigkeit der einzelnen Übungen für Menschen jedes Alters geeignet. Mit Yoga wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, die körperliche Flexibilität erhöht, die Muskelkraft gestärkt, der Geist wird zu Ruhe gebracht und es wird Kraft für den Alltag geschafft.



„Alle“

Mo 18.00 – 19.00

Elvi Haas

Di 09.00 – 10.30

Elvi Haas

Mi 18.00 – 19.00

Elvi Haas

Senioren

Fr 09.00 – 10.00

Elvi Haas

Teilnahme nach vorheriger Rücksprache mit der Trainerin:
0171 - 2748973

FITNESSSPORT

Ashtanga-Yoga

TB-Gymnastikraum

Dynamisches, kraftvolles Yoga. Sehr gut geeignet für Menschen, die Kraft, Ausdauer, Flexibilität und mentale Stärke aufbauen möchten. Ashtanga-Yoga eignet sich sehr gut als Ausgleich und Ergänzung zu anderen Sportarten.



Fortlaufend:

Mo 19.05 – 20.30

Elvi Haas

Einsteiger

Mi 19.00 – 20.30

Elvi Haas

Fortgeschrittene

Teilnahme nach vorheriger Rücksprache mit der Trainerin:
0171 - 2748973

Bauch, Beine, Po

TB-Sporthalle

Diese Stunden legen den Schwerpunkt auf die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen. Durch ein gezieltes Programm stärken sie ihre Bauchmuskulatur, aber auch Hüfte, Po und Beine werden gekräftigt.



Di 18.00 – 19.00

Susanne Faria

Body-Styling

TB-Sporthalle

Bei diesem Ganzkörperworkout werden durch verschiedene Trainingsmethoden mit dem eigenen Körpergewicht und den Einsatz verschiedener Geräte alle großen Muskelgruppen gestärkt. Außerdem werden Koordination und Ausdauer verbessert. Die Stunde ist für alle geeignet, da jeder Teilnehmer selbst über seine Trainingsintensität entscheiden kann.



Di 09.00 – 10.00

Marcus Korndörfer

Body Workout

TB-Sporthalle

Intensive Workoutstunden zu fetziger Musik. Mit vielseitigem Einsatz von Geräten, wie z.B. Hanteln, Theraband, Gewichtsstangen straffen und definieren sie gezielt ihre Muskeln, formen ihren Körper und die Figur. Durch das abwechslungsreiche Programm können sie sich so richtig austoben und dabei vom Alltag abschalten.



Do 09.00 – 10.00

Sheila Hoebert

Cardio, Core & Strength

TB-Sporthalle

Auspowern bis zum Schluss! Hier trainiert ihr eure Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit! Diese Power-Stunde bietet euch ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Workout, ideal um Fett zu verbrennen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.



Mo 20.30 – 21.30

Hernan Duhart

Fitnessgymnastik

Marie-Therese-Gym.

Eine Sportstunde in der man sich gut auspowern kann! Hier werden viele klassische Fitnessübungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung in der Gruppe durchgeführt.



Mo 19.45 – 20.45
Mi 19.55 – 20.55

Klaus Goly
Klaus Goly

Fitness-Training

TB-Sporthalle

Eine Sportstunde in der es kunterbunt zur Sache geht! Um unseren Körper ganzheitlich zu trainieren bedarf es einem abwechslungsreichen Training. Und genau darum geht es in dieser Sportstunde. Hier wird nicht nur gekräftigt, sondern auch viel für die Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit - kurzum für die gesamte Fitness - etwas getan.

Der Einsatz von verschiedenen (Mannschafts-) Spielen, Stationstrainingsvarianten und athletischen Trainingselementen lässt diese Sparteinheit nie langweilig werden!



Fr 09.00 – 10.00

Axel Meister

Full-Body-Training

TB-Sporthalle

In dieser Stunde wird einfach alles trainiert! Dabei steht die Kräftigung aller großen Muskelgruppen des Rumpfes besonders im Fokus. Zusätzlich gibt es noch eine ordentliche Portion Cardio-Training und selbstverständlich das entsprechende Stretching gleich mit dazu!!



Sa 16.00 – 17.15

Hernan Duhart

Full-Body-Workout

TB-Sporthalle

Eine Workout-Einheit mit allem was man zum Aufbau der verschiedenen muskulären Bereiche so braucht! Hier wird der ganze Körper geformt und die verschiedenen Muskelgruppenspezifisch gestrafft und definiert.



Mo 08.00 – 09.00

Hernan Duhart

Functional-Training

TB-Sporthalle

Beim Functional-Training wird verstärkt auf freie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates gesetzt – und schöne Muskeln gibt es gratis dazu!

Functional-Training schult das Körpergefühl, die Koordination, baut Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf.

Wer seinen Körper besser kennenlernen will, alle Reserven ausreizen und dabei das Gleichgewicht der funktionalen Muskelgruppen für Bewegungsabläufe noch besser intensivieren und erweitern möchte, ist beim Functional-Training genau richtig!



Mo 19.00 – 20.00

Sheila Hoebart

Langhantel-Workout

TB-Gymnastikraum

„Langhantel meets Functional Training“: Das Langhanteltraining strafft, formt und definiert die Muskulatur des ganzen Körpers mit Hilfe variabler Gewichtsscheiben auf der Langhantelstange. Trainingsziel ist Kraftausdauerleistung und der Aufbau der Muskulatur. In Verbindung mit komplexen Bewegungsabläufen und freien Übungen aus dem Functional Training werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

Der Rumpf wird stabilisiert und garantiert so eine Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates. Mit Unterstützung von fetziger Musik und viel Spaß ist das Ziel dieses Kurses Fettverbrennung und Steigerung der allgemeinen Fitness und muskulären Leistungsbereitschaft.

Los geht's!!!



Fr 17.30 – 18.30

Susanne Faria

Nur mit Voranmeldung!

Outdoor-Power-Hour für Erwachsene

TB-Naturrasen

Cross/Athletiktraining ist in und macht Laune! Verschiedene klassische Zug- und Stützübungen in Kombination mit funktionellen Kräftigungs- und Ausdauerübungen für den gesamten Körper erwarten die TN hier. Eine Stunde zum „Austoben“ und ans Limit gehen! Hier ist Einsatz und Willen gefragt!



Do 18.00 – 19.00

Axel Meister

Pilates

TB-Gymnastikraum

Im Einklang von Körper und Geist lehrt uns Pilates, dass unser Körper das beste und einzig notwendige Trainingsgerät ist, um körperliche Fitness zu erreichen. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, der Gleichgewichtssinn wird geschärft, Körperhaltung und Flexibilität verbessert. Ein für jede Altersgruppe geeignetes und ausgewogenes Gesundheitstraining.



Di 19.00 – 20.00

Susanne Schröder

Power & Bodystretch

TB-Sporthalle

Die Sportstunde, in welcher der ganze Körper gefordert wird. Es wird primär mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Neben der Kräftigung steht hier v.a. auch die wichtige Balance zwischen Kraft, Beweglichkeit und muskuläre Koordination im Vordergrund. Eine dynamische, vielfältige Mischung aus den verschiedenen Sportbereichen Pilates, Yoga, Faszientraining und Körperkräftigung wartet auf euch!



Mo 18.00 – 19.00

Sheila Hoebart

Rückenfitness + Bauch Workout

TB-Sporthalle

Im Mittelpunkt dieser Stunde stehen die Mobilisierung der Wirbelsäule und die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Beides sind wichtige Voraussetzungen für eine gute Körperhaltung und für einen gesunden und belastbaren Rücken. Aber nicht der Rücken alleine muss dafür gut trainiert sein, sondern auch eine starke Bauchmuskulatur ist hier von großer Bedeutung, v.a. für die Stabilität des gesamten Rumpfes bei Belastungen im Alltag und Sport.

Die Rückenfitness-Stunde ist deutlich dynamischer und sportlicher ausgerichtet als die Wirbelsäulengymnastik.



Do 18.30 – 19.30

Susanne Schröder

Step-Fit

TB-Gymnastikraum

Ein bewegtes Ganzkörperworkout mit dem Step! Eine bunte Mischung mit Elementen aus der klassischen Step-Aerobic, Zumba-Step, Fatburner u.v.m.. Natürlich alles zu fetziger, mitreißender Musik! Let's move!



Do 17.30 – 18.30

Dagmar Probst

Total-Bodyworkout

TB-Sporthalle

Eine powervolle Mischung aus verschiedenen Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten, sowie einem hohen Anteil von funktionellen Trainingsübungen aus unterschiedlichen Fitnessbereichen. Ein absolut forderndes und förderndes „Ganzkörper-Workout“!



Mi 18.00 – 19.00

Sheila Hoebart

Zumba® - Fitness

TB-Gymnastikraum/Halle

Zu fetzigen lateinamerikanischen Rhythmen und beats wird der ganze Körper in Schwung gebracht! Ein durchaus schweißtreibendes Workout das Jedem ein Lächeln ins Gesicht zaubern wird!



Mi 17.00 – 18.00

Sheila Hoebart

Erläuterung „Fitness-Level“



Gut für Einsteiger.



Etwas Kondition sollte vorhanden sein.



Hier kommen Sie ins Schwitzen.



Wenn Sie sich auspowern wollen, dann hier.



Hier werden Helden geformt.

KINDER

Eltern-Kind-Spielstunde

für Kinder von 1 - 3 Jahre

TB-Sporthalle

Hier kommen schon unsere „Kleinsten“ zum Zug. Die motorische Frühförderung ist von enormer Bedeutung für die Gesundheit unserer Kinder. Je mehr Kinder sich bewegen können, und auch dürfen, desto besser werden sie sich in vielen Bereichen entwickeln. In der Eltern-Kind-Spielstunde bekommen die Kinder den entsprechenden vielseitigen Bewegungsspielraum geschaffen, um ihre grundmotorischen Fähigkeiten zu „trainieren“. Es wird getobt, gerannt, geklettert, geschaukelt, balanciert uvm.. Unter der Aufsicht eines Elternteils und des Übungsleiters darf hier alles ausprobiert werden was Spaß macht und den Kindern wird dadurch von klein auf die Freude an der Bewegung näher gebracht.

Wichtig: Die Eltern begleiten und beaufsichtigen ihre Kinder in dieser Stunde.

Mi 09.30 – 10.30

Axel Meister

Tummelstunde

für Kinder von 2 - 4 Jahre

siehe unten

Kinder zwischen 2 und 4 Jahren sind hier herzlich willkommen. Die Tummelstunden sind vom inhaltlichen Aufbau her unserer Eltern-Kind-Spielstunde sehr ähnlich, nur dass hier die Bewegungsaufgaben durchaus schon etwas „anspruchsvoller“ sind (siehe Beschreibung Eltern-Kind-Spielstunde).

Das spielerische motorische Lernen und die Vermittlung von Spaß an der Bewegung sind die primären Ziele. Die Kinder sollen in diesen Stunden ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und nachgehen können und hierfür bieten unsere Grundschulturnhallen mit ihrer Geräteausstattung den perfekten Rahmen. Verschiedene Spiele und Geräteparcours jeglicher Art lassen hier die Kinderherzen höher schlagen!

Wichtig: Die Eltern begleiten und beaufsichtigen ihre Kinder in dieser Stunde.

Di 15.00 – 16.00

TB-Sporthalle
FSJ

Mi 15.30 – 16.30

M.-Poeschke-Schule
Axel Meister

Tummelstd. für Geschwister

für Kinder von 2 - 5 Jahre

TB-Sporthalle

Lustige, abwechslungsreiche und kindgerechte Spiel- und Bewegungsstunden, um schon unseren „Kleinen“ den Spaß an der Bewegung näher zu bringen. Hier wird viel für die motorische Entwicklung getan und das auf spielerische Art und Weise zusammen mit den großen Geschwistern. Miteinander bewegen und voneinander lernen ist hier das Motto!

Fr 15.00 – 16.00

FSJ

TB-Ballschule - „Ballissimo“

für Kinder von 3 - 6 Jahre

TB-Sporthalle/Außenanlage

In unserer Ballschule „Ballissimo“ werden Kinder an den Umgang mit dem Ball spielerisch herangeführt. Sie lernen dabei kreativ und geschickt mit verschiedenen Bällen umzugehen. Nicht nur mit Händen und Füßen, sondern auch mit anderen Gegenständen und Schlägern werden wir die Bälle bewegen und durch Gerätelandschaften führen. Dabei begegnen uns allerlei Arten von Bällen. Ein buntes abwechslungsreiches Programm rund um die Bälle werdet Ihr hier finden! Also auf die Bälle - fertig - los!

Gruppe 1:

von 3 bis 4 J.

Mi 14.45 – 15.30

FSJ

Gruppe 2:

von 5 bis 6 J.

Mi 15.30 – 16.30

FSJ

TOHU-WAH-BOHU

für Kinder von 4 - 8 Jahre

Sport wird zum Erlebnis! Abwechslungsreiche und energiegeladene Übungsstunden garantieren Spaß und vermitteln die Freude an der Bewegung. Ganz ohne Leistungsdruck erwerben die Kinder hier altersentsprechend eine breite motorische Basis als Grundlage für spätere freizeit- und leistungssportliche Aktivitäten. Verschiedene Lauf- und Fangspiele gehören genauso mit dazu, sowie alle möglichen Varianten von Geräteparcours und Bewegungslandschaften.

Einfache Grundübungen aus dem Turnen, der Leichtathletik und der Umgang mit dem Ball werden den Kindern spielerisch näher gebracht.

In diesen Sportstunden bewegen sich die Kinder selbstständig unter der Aufsicht und Anleitung des Übungsleiters. Die Eltern sind nicht mehr in die Stunde mit involviert, dürfen aber gerne mit zuschauen.

4 - 5 Jahre

Mo 17.15 – 18.15

M.-Poeschke-Schule
Axel Meister
TB-Sporthalle
Axel Meister

Fr 14.00 – 15.00

6 - 8 Jahre

Mo 15.30 – 16.30

Loschgeschule
FSJ

Mo 15.45 – 17.00

M.-Poeschke-Schule
Ad.-Stifter-Schule
Axel Meister

Fr 15.30 – 16.30

Kicktreff

für Kinder von 5-9 Jahre

TB Sporthalle/Außenanlage

Einfach nur zum Spaß Fußball spielen! Unser Kicktreff ist für alle Kinder gedacht, die Freude an Fußballspielen haben, aber nicht in einer Vereinsmannschaft mit Trainings- und Spielbetrieb spielen möchten.

Der Kicktreff bietet die Möglichkeit zum „Fussi-Spielen“ mit Gleichgesinnten ohne Trainings- und Leistungsdruck. Unter der Leitung eines Übungsleiters werden die Kinder in Mannschaften eingeteilt und dann geht es auch schon los mit dem Spielen. Der Spaß und das Fairplay stehen selbstverständlich an erster Stelle. Im Frühjahr und Sommer spielen wir im Freien und im Herbst und Winter findet der Kicktreff in der Halle statt.

Di 16.00 – 17.00

FSJ

Kombistunde

für Kinder von 8 - 12 Jahre

Ad.-Stifter-Schule

Das ist die Sportstunde für die größeren Kinder von 8-12 Jahren. Hier wird alles Mögliche gemacht! In dieser Stunde wollen wir Elemente des Geräteturnens, anspruchsvolle Geräteparcours, und viele verschiedene lustige Ball- und Bewegungsspiele kennenlernen. Es besteht kein Leistungsdruck, sondern wir wollen Spaß an der Bewegung und dem Spielen haben. Diese Sportstunde fördert vor allem Körperbeherrschung, Ballgefühl, Geschicklichkeit und bereitet die Kinder auf die verschiedenen Sportarten vor und eignet sich auch prima als Ergänzungs- und Ausgleichstraining.

Fr 16.30 – 17.30

Axel Meister

Power-Hour für Kids & Teens

die Fitness-Stunde 10 - 14 Jahre

TB-Sporthalle

Unsere Kinder müssen wieder fitter werden! Zu langes Sitzen in und wegen der Schule und generell zu wenig Bewegung schwächt die Muskulatur, reduziert die Beweglichkeit und schadet dem Haltung- und Bewegungsapparat und verringert dazu noch die Ausdauerleistung. In der Power-Hour werden grundlegende Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, sowie auch viele Spiele/Übungen für die Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit durchgeführt.

Die Power-Hour ist eine Mischung aus Stationstraining, Athletiktraining, Lauf- und Ballspielen und funktionellen gymnastischen Übungen. Hier wird sich richtig ausgepowert!

Do 16.30 – 17.30

Axel Meister

FREIZEITGRUPPEN

Badminton

Do 18.30 - 19.45

Marie-Theresien Gym.

Basketball

Fr 20.30 - 22.00

Marie-Therese-Gym.(oben)

Beachvolleyball

2 Beachplätze

für Mitglieder kostenlos buchbar

Hockey

Fr 21.00 - 22.30

Friedrich-Sponsel Halle

Volleyball

Mi 20.00 - 22.00

Emmy-Noether Gym.

ABTEILUNGSSPORT

AIKIDO



Abteilungsleiter:
Bernd Tepler
(09131) 572 84

Budo für Kids - 7 bis 12 Jahre

Die Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren lernen Aikido-typische Bewegungen, den sorgfältigen Umgang mit dem Übungspartner und das gefahrlose Fallen. Das Training wird von Übungsleitern mit langjähriger Erfahrung im Aikido geleitet.

Trainingsinhalt: Lockerungs- und Dehnungsübungen, Koordinationsübungen, üben der Fallschulen des Aikido sowie geschickter Ausweichbewegungen als Reaktion auf Angriffe unterschiedlicher Art (greifen, stoßen, schlagen).

Schließlich werden die Grundlagen einfacher Selbstverteidigungstechniken der Kampfkunst Aikido geübt. Das Training wird durch Spiele aufgelockert.

Trainingszeiten: Aikido-Dojo/Egon-v.-Stephani-Halle
Fr 16.15 – 17.45 Kai Sengpiel

Aikido für Jugendliche - 10 bis 16 Jahre

Aufbauend auf das Kindertraining „Budo für Kids“ wird ein umfassendes Aikido-Training angeboten. Jugendliche im Alter von 10 - 16 Jahren üben die Grundlagen des Aikido: Richtige Körperhaltung, verletzungsfreies Fallen, schnelle und geschickte Ausweichbewegungen und schließlich auch eine Menge richtiger Aikidotechniken. Es wird der rücksichtsvolle Umgang mit dem Trainingspartner vermittelt. Der Aikidoka bekommt mehr Selbstvertrauen und schärft sein Bewusstsein, um Konflikte ohne Gewaltanwendung zu lösen.

Das Training beinhaltet ebenso die Vorbereitungen auf die Prüfungen vom 10. bis zum 5. Schülergrad (Kyu-Grad). In der Regel werden nach mehrjährigem Training die erste und auch die zweite Erwachsenen-Graduierung (6. oder 5. Kyu) erreicht.

Trainingszeiten: Aikido-Dojo/Egon-v.-Stephani-Halle
Fr 18.00 – 19.30 Kai Sengpiel

Aikido für Jugendliche und junge Erwachsene - 16 bis 26 Jahre

In Absprache mit dem Trainer können gerne auch jüngere und ältere Aikidoka an dem Training teilnehmen. Trainiert wird vor allem die praktische Anwendung von Aikido-Techniken, Randori, Kondition und was sonst noch im Aikido Spaß macht.

Trainingszeiten: Aikido-Dojo/Egon-v.-Stephani-Halle
Mi 18.00 – 19.30 Hubertus Grillmeier

Aikido für Erwachsene - Mindestalter 16 Jahre

Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Training für Fortgeschrittene ist ein vielseitiger Unterricht für alle Aikidoka vom 5. Kyu-Grad bis zu den Dan-Graden. Anfänger können den 5. Kyu-Grad bei gutem Trainingsfortschritt innerhalb eines Jahres erreichen.

Es werden getrennte Übungsstunden für Körpertechniken „Tai Jutsu“ und für Waffentraining „Bukki Waza“ angeboten.

Im Tai Jutsu-Training werden die Prinzipien des Aikido mit Konzentration auf eine effektive und technisch saubere Ausführung geübt. Dabei wird sich am technischen Programm für Kyu-Grade orientiert. Im Bukki Waza (Waffentraining mit dem Holzsword -Ken und Holzstab -Jo) wird ein tiefer Einblick in das Vermächtnis des Aikido-Begründers O-Sensei Morihei Ueshiba gegeben. Es werden sowohl Grundformen (Ken- und Jo-Suburi, 31 und 13 no Jo Kata) als auch Partnerformen (Kumi Jo, Kumi Tachi, Kentai Jo) mit dem Holzstab (Aiki Jo) und dem Holzsword (Aiki Ken) geübt.

Je nach Trainingsfortschritt, eigener Zielsetzung und Persönlichkeit werden Kyu- und Dan-Prüfungen (Schüler- und Meister-Graduierungen) im Dojo vorbereitet und abgelegt.

Einmal pro Woche wird ein Training für Erwachsene im fortgeschrittenen Alter (50 plus) angeboten. Das Training richtet sich an der Vor-

gehensweise des Trainings für Erwachsene aus, wie oben beschrieben. Es wird jedoch altersgerecht und ohne jeden Leistungsdruck durchgeführt.

Trainingszeiten:

		Aikido-Dojo/Egon-v.-Stephani-Halle	
Jugendliche (bis 26 J.)	Mi	18.00 – 19.30	Hubertus Grillmeier
Anfänger	Mo	19.30 – 21.30	Jens Miltner
Anfänger	Sa	10.00 – 12.00	Hung Nguyen (nach Rücksprache)
Allgemeines Training	Di	19.00 – 21.30	Eric Blank
Allgemeines Training	Mi	19.30 – 22.00	Bernd Tepler
Allgemeines Training	Do	19.00 – 21.30	Hubertus Grillmeier
Erwachsene (50+)	Mo	17.30 – 19.00	Bernd Tepler

AMERICAN FOOTBALL



Abteilungsleitung:
Alexandra Stein
alexandra.maria.stein@web.de

Die TB Rebels sind das neue Damen-Footballteam unter der Leitung von Johanna Frankenberg. Spielerinnen sind ab 16 Jahren jederzeit willkommen.

Damen (ab 16 Jahre) Mo 18.30 – 20.30 TB-Kunstrasen
Mi 18.30 – 20.30 TB-Kunstrasen

BASKETBALL



Abteilungsleiter:
Benjamin Thomas
benni@gstthomas.de

Training Riesenflöhe w+m (U10 und jünger = ab 7 Jahre)

	Do	16.30 – 17.30	Loschgeschule
Jugend (U12) Minis m./w.	Di	16.30 – 18.00	Egon v. Stephani Halle
Jugend U14 weiblich	Fr	17.30 – 19.00	Ohm-Gymnasium
Jugend U14 männlich	Di	16.30 – 18.00	Egon v. Stephani Halle
	Do	16.30 – 18.00	K.-H.-Hiersemann-Halle
Jugend U16 weiblich	Mo	18.30 – 20.00	Marie-Therese-Gym.
	Do	16.30 – 18.00	Egon v. Stephani Halle
Jugend U16 männlich	Di	16.30 – 18.00	K.-H.-Hiersemann-Halle
	Fr	17.15 – 18.45	Marie-Therese-Gym.
Jugend U18 männlich	Fr	18.45 – 20.15	Marie-Therese-Gym.
Damen 1	Di	18.00 – 20.00	Egon v. Stephani Halle
	Do	20.00 – 22.00	Emmy-Noether-Gym.
Damen 2	Mo	20.30 – 21.30	Marie-Therese-Gym.
	Di	20.00 – 22.00	Emmy-Noether-Gym.
Herren 1	Di	20.00 – 22.00	Emmy-Noether-Gym.
	Fr	20.30 – 22.15	Egon v. Stephani Halle
Herren 2	Mi	20.00 – 22.00	Emmy-Noether-Gym.
	Fr	20.15 – 21.45	Marie-Therese-Gym.
Herren 3	Mi	20.00 – 22.00	Emmy-Noether-Gym.
Freizeittreff Mixed	Fr	20.00 – 21.30	Ohm-Gymnasium

GERÄTETURNEN



Abteilungsleiter:
Klaus Goly
abteilungsleiter.turnen@turnerbund.de

Übungsgruppen–Gerätturnen

Sportstätte: MTG: Marie-Therese-Gymnasium (Schillerstr. 12, 91054 Erlangen; über den Schulhof an der Fichtestr.)

Mädchen/Jungen Anfänger m/w gem.

4 - 8 Jahre Fr 16.30 – 18.00 Marie-Therese-Gym.(unten)
Klaus Goly

Mädchenturnen

6 - 9 Jahre Do 16.30 – 18.30 Marie-Therese-Gym.(oben)
Carolin Kupillas

Gruppenbeitritt nur nach Rücksprache!

Mädchen Fortgeschrittene

8-16 Jahre Mo 16.30 – 18.00 Marie-Therese-Gym.(oben)
Di 16.30 – 18.00 Marie-Therese-Gym.(unten)
Klaus Goly

Jungen Fortgeschrittene

7-12 Jahre Do 16.30 – 18.00 Marie-Therese-Gym.(unten)

Erwachsene

Freies Training Di 20.00 – 22.00 Marie-Therese-Gym.(unten)
ab 16 Jahren Do 20.00 – 22.00 Marie-Therese-Gym.(unten)
Fr 20.00 – 22.00 Marie-Therese-Gym.(unten)
Klaus Goly

Wettkampf Mädchen

WK-Gruppe 1/2/3 Termine und Gruppenbeitritt nur nach
Absprache mit den Trainern!

Wettkampf Jungen

WK-Gruppe 1/2 Termine und Gruppenbeitritt nur nach
Absprache mit den Trainern!

Zusatztraining für Wettkampfgruppen

Termine und Gruppenbeitritt nur nach
Absprache mit den Trainern!

Wettkampftraining Erwachsene

Termine und Gruppenbeitritt nur nach
Absprache mit den Trainern!

HANDBALL



Geschäftsstelle HC
(09131) 972 60 60

Die Trainingszeiten finden Sie unter
<https://hc-erlangen-ev.de/saison/trainingsplaene/>
oder

Sie informieren sich über die
HCE Geschäftsstelle unter:
gsev@hc-erlangen-ev.de.

HOCKEY



Geschäftsstelle
info@turnerbund.de
09131 / 24 500

Drei gute Gründe, die für den Hockeysport sprechen:

- Hockey ist ein Mannschaftssport.** Das Sozialverhalten wird geschult. Ihr Kind lernt, sich in eine Mannschaft einzugliedern, Erfolge und Niederlagen gemeinsam zu feiern bzw. zu verarbeiten.
- Hockey ist vielseitig.** Geschicklichkeit und Kreativität sind genauso gefragt wie Schnelligkeit und Kondition. Das Training ist daher sehr abwechslungsreich und fördert die körperliche und mentale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.
- Hockey ist mehr als nur Sport.** Turnierfahrten mit Übernachtungen gehören ebenso dazu wie gemeinsames Eisessen oder Schwimmbadbesuche für die Kleineren.

Hockey wird im Sommer im Freien gespielt, im Winter in der Halle. Gerade Anfängern fällt der Einstieg auf unserem neuen Kunstrasen im schönen Horst-Ludwig-Stadion besonders leicht, da hier wegen der idealen Bodenbeschaffenheit die Lernfortschritte besonders hoch sind.

Interessiert? Bitte rufen Sie an: Tel. 09131 / 24 500! Ansonsten einfach zu einer der angegebenen Trainingszeiten auf den Kunstrasenplatz kommen und Turnschuhe sowie Sportkleidung mitbringen, die Hockeysausrüstung kann ausgeliehen werden!

Wiesel (U6) (Mädchen- u. Jungen von 4 - 6 Jahren)	Fr 15.00 – 16.30	Friedrich-Sponsel-H.
Mädchen D (U8) (7 - 8 Jahre)	Mo 16.00 – 17.30	Egon v. Stephani Halle
Jungen D (U8) (7 - 8 Jahre)	Fr 16.00 – 17.30	TB-Kunstrasen
Mädchen C (U10) (9 - 10 Jahre)	Di 16.00 – 17.30	TB-Kunstrasen
Jungen C (U10) (9 - 10 Jahre)	Fr 15.30 – 17.00	Egon v. Stephani Halle
Mädchen B (U12) (11 - 12 Jahre)	Di 17.00 – 18.30	TB-Kunstrasen
Jungen B (U12) (11 - 12 Jahre)	Fr 17.00 – 18.30	Egon v. Stephani Halle
Mädchen A (U14) (13 - 14 Jahre)	Mo 17.00 – 18.30	TB-Kunstrasen
Jungen A (U14) (13 - 14 Jahre)	Fr 16.30 – 18.00	Friedrich-Sponsel-H.
Weibl. Jgd B (U16) (15 - 16 Jahre)	Mo 17.00 – 18.30	TB-Kunstrasen
Männl. Jgd B (U16) (15 - 16 Jahre)	Do 17.30 – 19.00	Friedrich-Sponsel-H.
1. Damen	Mo 17.30 – 19.00	Egon v. Stephani Halle
2. Damen	Di 17.30 – 19.00	TB-Kunstrasen
1. Herren	Mo 19.00 – 20.30	Egon v. Stephani Halle
2. Herren	Mi 17.30 – 18.30	TB-Kunstrasen
3./4. Herren, Senioren	Do 18.00 – 19.30*	Egon v. Stephani Halle
Eltern- und Freizeithockey	Fr 18.00 – 19.30	Friedrich-Sponsel-H.
	Di 19.00 – 20.30	Friedrich-Sponsel-H.
	Di 20.00 – 21.00	Friedrich-Sponsel-H.
	Mi 20.00 – 21.30	TB-Kunstrasen
	Do 19.00 – 20.30	Friedrich-Sponsel-H.
	Di 20.00 – 21.00	Friedrich-Sponsel-H.
	Mi 20.00 – 21.30	TB-Kunstrasen
	Do 18.00 – 19.30	Egon v. Stephani Halle
	Di 21.00 – 22.30	Egon v. Stephani Halle
	Do 20.30 – 22.30	Friedrich-Sponsel-H.
	Di 20.00 – 21.00	Egon v. Stephani Halle
	Mo 20.30 – 22.30	Egon v. Stephani Halle
	Fr 21.00 – 22.30	Friedrich-Sponsel-H.

* 1./3. Donnerstag im Monat

KARATE (UECHI-RYU KARATE-DO)



Abteilungsleiter:
Joachim Röttinger
tb.jroettinger@gmx.de

Uechi-Ryu Karate-Do ist eine aus Okinawa stammende Kampfkunst, deren eigentliche Ursprünge im Süden Chinas liegen. Geprägt wird das Uechi-Ryu, im Gegensatz zu anderen Karatestilen, durch einen engen Stand, genannt Sanchin, kreisförmige Blocktechniken, Techniken mit den Fingerspitzen, geknickten Daumen und durch sehr wirkungsvolle Angriffe mit den Zehenspitzen.

Einen großen Stellenwert nehmen im Uechi-Ryu die Abhärtungsübungen ein. Spezielle Trainingsmethoden ermöglichen es dem Karateka (Karateübenden), im Laufe der Zeit sehr harte Schläge einzustecken, ohne dabei Schaden zu nehmen.

Uechi-Ryu ist jedoch nicht nur körperliches Training. Das Wort «DO» (der Weg) schließt den geistigen Aspekt, der in vielen fernöstlichen Kampfkünsten zu finden ist, mit ein. Danach bilden Körper und Geist eine Einheit, und der Karateka entwickelt beides gleichermaßen.

Kinder ab 12 Jahre	Mo 18.00 – 19.45	Marie-Therese-Gym. (unten)
Anfänger	Mo 18.00 – 19.45	Marie-Therese-Gym. (unten)
Allgem. Training	Di 18.00 – 19.45	Marie-Therese-Gym. (unten)
	Do 19.45 – 21.30	Marie-Therese-Gym. (oben)
	So 20.00 – 21.30	TB-Sporthalle

KYUDO



Abteilungsleiterin:
Daniela Tretter
(0173) 482 62 65

In unserem Anfängertraining erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des japanischen Bogenschießens, wie z. B. den richtigen Griffansatz am Bogen (Tenouchi), Zielaufbau und Abschuss. Als Anfänger lernen Sie diese grundlegenden Basistechniken zuerst mit dem sogenannten „Gomoyumi“ (Bogenersatz), um dann in kurzer Zeit mit einem richtigen japanischen Bogen auf kurze Distanz zu schießen. Wurden die Basistechniken korrekt erlernt, werden Sie auf das Schießen auf das 28m entfernte Ziel (Mato) vorbereitet. Die Anfänger trainieren bei uns zum gleichen Zeitpunkt, wie die fortgeschrittenen Bogenschützen. Dadurch erhalten Sie Bewegungsvorbilder, die Ihnen bei Ihrem eigenen Training ein schnelles Vorankommen ermöglichen. Wir starten zu jedem Quartalsbeginn einen Einführungslehrgang, abwechselnd in der Heki- bzw. Shomen-Stilrichtung.

Trainingszeiten: Do 20.00 – 22.00 Egon-von-Stephani-Halle
Barbara Lemke, Kay Radtke

LACROSSE



Abteilungsleiter:
Peter Wittmann
(0151) 228 159 93

Damen	Mo 18.30 – 20.30	TB-Kunstrasen
	Do 18.30 – 20.30	TB-Kunstrasen
Herren	Di 18.30 – 20.30	TB-Kunstrasen
	Do 18.30 – 20.30	TB-Kunstrasen

LEICHTATHLETIK



Abteilungsleiter:
Jörg Lorenz
(09131) 5 55 02

Ein Schnuppertraining ist nur nach vorheriger Terminabsprache mit den jeweiligen Trainer, bzw. jugend.leichtathletik@turnerbund.de möglich.

3-5 Jahre (U5)	Di 16.30 – 17.15	Marie-Therese-Gym. Eva Blach
6-7 Jahre (U7)	Di 17.15 – 18.00	Marie-Therese-Gym. Eva Blach
8-9 Jahre (U9)	Fr 16.30 – 17.30	Pestalozzi Schule Eva Blach
10 Jahre (U10)	Fr 17.00 – 18.30	Loschgeschule Marie Schramm
ab 11 Jahre (Hobbygruppe)	Mo 16.30 – 18.00	Loschgeschule
	Fr 16.00 – 17.30	TB-Waldsportanlage Helen Hopf
11-12 Jahre (U12) (Wettkampfgruppe)	Mo 16.00 – 17.30	TB-Waldsportanlage
	Fr 17.30 – 19.00	Pestalozzi Schule Gabriel Beer
13-15 Jahre (U14/U16) (Wettkampfgruppe)	Mo 16.00 – 17.30	TB-Waldsportanlage
	Di 17.00 – 18.30	TV 1848 Erlangen
	Fr 16.00 – 17.30	TB-Waldsportanlage Anne Nanz
ab 16 Jahre (U18+)	Mo 17.30 – 20.00	TB-Waldsportanlage
	Di 17.30 – 20.00	TV 1848 Erlangen
	Mi 17.30 – 20.00	TB-Waldsportanlage
	Do 17.30 – 20.00	TV 1848 Erlangen
	Fr 18.30 – 20.00	Loschgeschule Jörg Lorenz

SCHACH



Abteilungsleiter:
Stefan Liepold
(0 91 31) 45 04 84

Jugendtraining ab 6 Jahre	Fr 17.00 – 18.30	TB-Schachraum
Erwachsene	Fr 19.30 – 24.00	TB-Schachraum

SCHWIMMEN



Abteilungsleiterin:
Renate Wagner
schwimmen.vorstand@gmail.com

Ein Schnuppertraining für die Seelöwen- und Delfin-Gruppen ist nur nach einer Terminvergabe durch die Geschäftsstelle möglich.
Tel.: (09131) 245 00, info@turnerbund.de

Seelöwen ab Seepferdchen (Alter: 5-10)	Mo 14.30 – 15.15 Mi 14.30 – 15.15 Fr 14.30 – 15.15 Fr 16.00 – 17.00 Fr 17.00 – 18.00	Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad Unibad Unibad
Delfine ab Bronze (Alter: 5-10)	Mo 15.15 – 16.00 Mi 15.30 – 16.30 Fr 15.15 – 16.00 Fr 16.00 – 17.00 Fr 17.00 – 18.00	Röthelheimbad Röthelheimbad Unibad Unibad Unibad
Delfine + ab Silber (Alter: 5-10)	Mo 18.00 – 19.00 Mi 15.30 – 16.30 Fr 17.00 – 18.00	Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad
Freizeitgruppen „jung“ (Alter 10 - 14)	Mo 16.30 – 17.15 Mo 17.15 – 18.00 Di 15.30 – 16.30 Do 15.30 – 16.15	Westbad Westbad Röthelheimbad Röthelheimbad
Freizeitgruppen „alt“ (Alter 14 - 18)	Mo 18.00 – 19.00 Mi 18.30 – 19.30	Röthelheimbad Unibad
Mastersschwimmen (Alter 18 - 99)	Mo 20.00 – 21.00 Di 20.00 – 21.00 Do 20.00 – 21.00 Fr 20.00 – 21.00 Sa 12.00 – 13.00	Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad

**Fördergruppe
Leistungsgruppe 1/2
Nachwuchsgruppe** Termine und Gruppenbeitritt nur nach
Abprache mit den Trainern!

10

TANZSPORTCLUB



Abteilungsleiterin:
Michaela Kemnitzer
1.vorstand@tsc-erlangen.de

Ein Schnuppertraining ist nur nach vorheriger Terminabsprache mit Michaela Kemnitzer, Tel.: 0174 89316433, michaelakemnitzer@gmail.com möglich.

Kinder-/Jugend		
Tanzmäuse bis 5/6 Jahre	Fr 16.00 – 16.45	TB Sporthalle
Tanzkids bis 9 Jahre	Fr 16.45 – 17.45	TB Sporthalle
Jugendgruppe ab 9/10 Jahre	Fr 17.45 – 19.30	TB Sporthalle
Kinder- und Jugend 8 - 17 Jahre	Fr 17.30 – 19.30	TB Sporthalle
Standard & Latein	Mi 20.00 – 21.30 Do 16.30 – 17.30 Fr 19.30 – 21.00	TB Sporthalle TB Sporthalle TB Sporthalle
Erwachsene	Mi 19.45 – 21.15 Do 19.30 – 21.00 Fr 19.30 – 21.00	TB Sporthalle TB Sporthalle TB Sporthalle
Freies Training	Mo 20.00 – 21.30 Di 17.30 – 19.00 Di 19.00 – 20.15 Mi 16.30 – 18.00 Mi 19.00 – 19.45 Do 16.30 – 17.30 Do 17.30 – 18.30 Do 18.30 – 19.30	TB Sporthalle TB Gymnastikraum TB Sporthalle TB Sporthalle TB Sporthalle TB Sporthalle TB Gymnastikraum TB Gymnastikraum

TENNIS



Abteilungsleiter:
Michael Kemnitz
(0172) 632 91 76

Es gilt die Preisliste Max-Elsner-Halle – Sommer 2023
(gültig Sa. 29. April 2023 bis Fr. 8. September 2023)

Tennis-Insider wissen es schon länger: Auf Gelenk schonendem Teppichboden mit Granulat spielen Sie in der Max-Elsner-Halle wie im Freien, nur ohne Platzfehler!
Die Tennisplätze können über <https://app.tennis04.com/de/erlangen/buchungsplan> gebucht werden. Anfragen für Abos bitte an die Geschäftsstelle richten unter info@turnerbund.de

Lust auf Mannschaftsspiele?

Deine Ansprechpartner stehen dir gerne zur Verfügung:

Damen Mannschaften:	Andreas Plötz (0175 2719962) sportwart@turnerbund-tennis.de
Herren Mannschaften:	André Rosenberger (0160 91157221) 2.vorstand@turnerbund-tennis.de
Jugend Mannschaften:	Wojtek Kowalski (0151 14950000) jugendwart@turnerbund-tennis.de
Senioren Mannschaften:	Andreas Plötz (0175 2719962) sportwart@turnerbund-tennis.de



tennisschule
KOWALSKI
WOJTEK KOWALSKI



pro shop
Equipment & Clothes

Wojtek Kowalski, Wiesenweg 52, 91088 Bubenreuth
Mobil 0151 149 50000
email: info@tennisschule-kowalski.de
www.tennisschule-kowalski.de

TRIATHLON



Abteilungsleiter:
Christian Mies
(01523 / 422 31 68)
info.triathlon@turnerbund.de

Hinweis: Bei erstmaliger Teilnahme bitten wir um vorherige Rücksprache. Ansprechpartner Christian Mies (s.o.).

Schwimmen	Mo 20.00 – 21.00	H.-Stockbauer-Halle
	Do 20.00 – 21.00	Hallenbad Spardorf
	Sa 12.00 – 13.00	H.-Stockbauer-Halle
Lauftraining Lauftechnik, Intervalltraining	Di 17.30 – 19.00	Uni Sportgelände
	<i>10-11+ km/ Tempo ca. 5:00 bzw. 6:30 min/km in 2-3 Gruppen</i>	
	Sa 07.45	Treff: Obi-Kreisel
	<i>10-11 km/ Tempo ca. 6:30 min/km</i>	
	So 09.00 n. Absprache	Treff: TB-Haupteing
Krafttraining	Do 20.00 – 21.00	H.-Stockbauer-Halle
	Fr 18.30 – 19.30	H.-Stockbauer-Halle
Intervalltraining, Technik, Mountainbiken	Sa/So n. Absprache Treff: TB-Haupteingang	
	Zwift	Mi 19.30 – 20.30

VOLLEYBALL



Abteilungsleiterin:
Lorraine Stephenson
0179 / 392 12 04

Ein Schnuppertraining ist nur nach vorheriger Terminabsprache möglich:

bis 18 Jahre: Tina Hübner, Tel.: 0177 8112206,
tina_huebner89@gmx.de

ab 18 Jahre: Lorraine Stephenson, 0179 3921204 per SMS

Jgd weibl. U14 (10-13 Jahre)	Mo 18.00 – 19.30	Ohmgymnasium Tina Hübner
	Mo 19.30 – 21.00	Ohmgymnasium
	Mi 18.00 – 20.00	K.-H.-Hiersemann Halle Tina Hübner
Damen 1	Di 20.00 – 22.00	K.-H.-Hiersemann Halle
	Do 20.00 – 22.00	K.-H.-Hiersemann Halle Holger Schimmel
Damen 2+3+4	Mo 18.00 – 20.00	K.-H.-Hiersemann Halle
	Mi 19.30 – 21.30	Sporthalle Spardorf Lorraine Stephenson
Freizeitgruppe Beachvolleyball	Mi 20.00 – 22.00	Emmy-Noether-Halle
	Di 18.00 – 20.00	Beachplätze TB
	So 10.00 – 12.00	Beachplätze TB Robert Fischer

ARBEITEN MIT SINN,
HERZ + VERSTAND



Willst auch Du aktiv einen Beitrag für zukunftsorientiertes und bezahlbares Wohnen in Erlangen leisten?

Werde jetzt Teil unseres engagierten Teams und gestalte mit uns ein lebenswertes Umfeld für viele Menschen in unserer Stadt!

Wir freuen uns auf Dich und Deine tatkräftige Unterstützung!



"FAST JEDE(R)
4. ERLANGER*IN
FINDET BEI UNS
EIN ZUHAUSE"

GEWOBAU
Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Erlangen mbH

**Hier geht's zu unseren
Stellenangeboten:**



www.gewobau-erlangen.de/karriere

**Nichts dabei? Dann schicke uns gerne deine Initiativbewerbung an
Personal@Gewobau-Erlangen.de**

Wir freuen uns auf DICH!

GRUNDBEITRÄGE (MTL.)

Jedes Mitglied des Turnerbunds bezahlt einen Grundbeitrag.

Kinder/Jugendliche	8,00 €
Studenten/Azubis	10,50 €
Vollmitglieder	13,50 €
Ehepaar	25,00 €
Familie	27,50 €

Beim Eintritt in den Turnerbund wird eine Bearbeitungsgebühr von einem Grundbeitrag erhoben.

ABTEILUNGSBEITRÄGE (MTL.)

Nachstehende Abteilungen verlangen aufgrund ihres Mehraufwands zusätzlich zum Grundbeitrag Abteilungsbeiträge.

	Aikido	Basketball	Breiten-sport	Football	Handball	Hockey ¹	Karate	Kyudo
Kinder/Jugendliche	4,00 €	bis 9 J. 5,00 €	3,00 €	3,00 €	6,50 €	bis 8 J. 11,25 €	bis 14 J. 1,50 €	3,00 €
Studenten/Azubis	8,00 €	7,00 €	7,00 €	7,00 €	6,50 €	16,25 €	3,00 €	3,00 €
Vollmitglieder	8,00 €	8,00 €	7,00 €	7,00 €	7,50 €	16,25 €	3,00 €	3,00 €
Ehepaar	---	---	---	---	11,00 €	22,00 €	---	---
Familie	---	---	---	---	11,00 €	22,00 €	---	---

	Kraft-raum	Lacrosse	Leicht-athletik	Schwim-men ²	Tanzsport	Tennis	Turnen	Volleyball
Kinder/Jugendliche	5,00 €	4,00 €	4,00 €	10,00 €	9,00 €	7,00 €	4,00 €	7,00 €
Studenten/Azubis	5,00 €	4,00 €	4,00 €	10,00 €	9,00 €	8,75 €	4,50 €	7,00 €
Vollmitglieder	5,00 €	6,00 €	4,00 €	10,00 €	12,00 €	12,00 €	4,50 €	7,00 €
Ehepaar	---	---	4,00 €	18,00 €	22,00 €	20,75 €	9,00 €	---
Familie	---	---	4,00 €	18,00 €	25,00 €	28,00 €	6,00 €	---

SPORTSTÄTTEN

TB Waldsportanlage	Spardorfer Straße 79
Adalbert-Stifter-Schule	Sieglitzhofer Straße 6
Berufsschulzentrum	
K.-H.-Hiersemann-Halle	Schillerstraße 48
Egon-von-Stephani-Halle	Helene-Richter-Straße 1
Emmy-Noether-Gymnasium	Noetherstraße 49b
Friedrich-Rückert-Schule	Ohmplatz 2
Friedrich-Sponsel-Halle	Fahrstraße 18
Hauptschule Büchenbach	Nord Steigerwaldallee 19
Loschgeschule	Loschgestraße 10
Marie-Therese-Gymnasium	(gegenüber) Fichtestraße 1
Michael-Poeschke-Schule	Liegnitzer Straße 22
Ohm-Gymnasium	Am Röthelheim 6
Pestalozzi Schule	Pestalozzi Str. 1
Hallenbad Spardorf	Steinbruchstraße 8
Hannah-Stockbauer-Halle	Hartmannstraße 121
Unibad	Gebbertstraße 123
Westbad	Damaschkestr. 129

HINWEISE

- Schüler ab 18 J. und Studenten bis 26 J. erhalten gegen Vorlage aktueller Bescheinigungen Beitragsermäßigung. Eine rückwirkende Beitragserstattung ist nicht möglich.
- Der Vereinsaustritt ist nur zum Jahresende möglich. Die Kündigung ist bis spätestens 15.11. des Jahres schriftlich in der Geschäftsstelle einzureichen.

KONTAKT

Geschäftsstelle:	Jochen Heimpel (GF) Nina Arlt Spardorfer Straße 79, 91054 Erlangen Telefon (09131) 2 45 00 Telefax (09131) 2 95 16 E-Mail: info@turnerbund.de Web: www.turnerbund.de
------------------	--

IMPRESSUM

Herausgeber:	Turnerbund 1888 Erlangen e.V.
Anzeigenleitung:	Turnerbund 1888 Erlangen e.V. Spardorfer Str. 79, 91054 Erlangen Telefon (09131) 2 45 00 Telefax (09131) 2 95 16
Auflage:	2.000 (erscheint zweimal im Jahr)

