

# TV 1848 Schwabach e.V.

Jahnstraße 6 – 91126 Schwabach

Tel. 09122/2583, FAX 2960

www.tv1848schwabach.de

E-Mail: info@tv1848schwabach.de



## KURSPROGRAMM

### FRÜHLING/SOMMER

April bis Juli 2018

#### Lauftreff

**NEU: jetzt auch mit Wettkampfgruppe!**

Ob „Laufen ohne Schnaufen“ oder Wettkampfvorbereitung - für Jedermann/-frau ohne Altersgrenzen! Wir laufen in verschiedenen Leistungsgruppen – vom Hobbyläufer bis zur Vorbereitung für Wettkämpfe.

**Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr**

Wann: **jeden Mittwoch** (außer in den Schulferien), **wieder ab 11.04.2018**  
Leitung: Enikö Mittler und Larissa Korn  
Treffpunkt: **TV 1848 Jahnplatz**, vor den Garagen  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: für Vereinsmitglieder kostenlos  
Nichtmitglieder: mit 10er – Karte

**keine Anmeldung erforderlich – 10er Karten werden vor Ort verkauft**

#### Freizeithockey

Hockey spielen zum Spaß – für jedes Alter! Einfach vorbeikommen und schnuppern!  
Näheres vor Ort oder in der Geschäftsstelle.

**Montag 20.00 - 21.30 Uhr**

Wann: **jeden Montag** (außer in den Schulferien), **wieder ab 09.04.2018**  
Trainer: Boris Rembeck  
Ort: **Hockeyplatz**  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Schnuppern kostenlos, ansonsten für Mitglieder der Abteilung Hockey

#### ZUMBA®

Die von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, Kalorien verbrennende Dance-Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm!

**Achtung geänderter Ort & Anfangszeit!**

**Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr**

Leitung: **Carina Astafjev, zertifizierte Zumba-Trainerin**  
Wann: **ab 12.04.2018**  
Ort: **Jahnhalle 1**  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Vereinsmitglieder € 15,00  
Nichtmitglieder € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness-und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

Zumba Fitness ® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Zumba Fitness LLC. © 2012

## **BodyShape**

Eine Stunde für Alle, die etwas für sich tun und mit Spaß schwitzen möchten.  
Nach einem circa 10-minütigen aeroben Aufwärmtraining folgt ein komplettes Workout für den ganzen Körper.

### **Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr**

Wann: ab **10.04.2018**  
Leitung: Sylvia May  
Ort: **Jahnhalle 3** (Judohalle)  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Mitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness-und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

## **Bodystyling / Bauch – Beine – Po *am Abend***

Eine Stunde zur Kräftigung der Muskulatur mit Schwerpunkt Bauch – Beine – Po, mit und ohne Handgeräte (Hanteln, Theraband etc.)

### **Kurs 1: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr**

### **Kurs 2: Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr**

Wann: ab **10.04.2018**  
Leitung: Andrea Kappes  
Ort: **Jahnhalle 3** (Judohalle)  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Mitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness-und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

## **Bodystyling / Bauch – Beine – Po *am Morgen***

Eine flotte Stunde zur Kräftigung der Muskulatur mit Schwerpunkt Bauch – Beine – Po, mit und ohne Handgeräte (Hanteln, Theraband etc.)

### **Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr**

Wann: ab **12.04.2018**  
Leitung: Beate Stieglitz  
Ort: **Jahnhalle 2**  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Mitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness- und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

## Stretching

Dehnübungen von Kopf bis Fuß. Eine leise Stunde für Genießer mit Lou Reitter.

**Montag, 9.00 – 10.00 Uhr**

Wann: **ab 09.04.2018**  
Leitung: Lou Reitter  
Ort: **Jahnhalle 2**  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Mitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness- und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

## Fit & Fun

Ein abwechslungsreiches und kreatives Herz-Kreislauf-Training in Verbindung mit einem effektiven Body Workout, das die gesamte Körperhaltung und den Fettstoffwechsel in der Muskulatur verbessert. Eine angenehme und entspannende Dehnphase bringt die Muskeln wieder in ihren Ursprungstonus zurück und rundet die Trainingseinheit ab.

**Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr**

Wann: **ab 11.04.2018**  
Leitung: Alexandra Galsterer  
Ort: **Jahnhalle 2**  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Mitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness- und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

## Präventives Haltungstraining im Sport- und Turnverein

### **(Wirbelsäulengymnastik)**

Eine Stunde für die Bauch-, Gesäß-, Beckenboden- und sonstige Muskulatur. Unerlässlicher Bestandteil ist die Entspannung.

**Kurs 1: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 11.04.2018 (Jeannette)**

**Kurs 2: Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr, ab 13.04.2018 (Jeannette/ Lou/Andy/Alex)**

Leitung: Jeannette Jung, Übungsleiterin Prävention  
Ort: **Jahnhalle 3 (Judohalle)**  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Mitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness- und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

## **Fit & More**

60 Minuten Fatburner – Herz-Kreislauf-Training und Muskel-Workout.

### **Montag 18.30 - 19.30 Uhr**

Wann: **ab 09.04.2018**  
Leitung: Julia Godehardt  
Ort: **Jahnhalle 2**  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Mitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness-und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

## **Step-Aerobic für Geübte**

Eine Herausforderung für Kondition und Konzentration! Durch einen logischen und fließenden Aufbau in Verbindung mit toller Musik werden pfiffige Choreographien zu einem absoluten High-light.

### **Montag 19.30 - 20.30 Uhr**

Wann: **ab 09.04.2018**  
Leitung: Julia Godehardt  
Ort: **Jahnhalle 2**  
Teilnehmer: Frauen und Männer  
Gebühren: Mitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Kurs ist für Mitglieder der Abteilung Fitness-und Gesundheitssport gebührenfrei.**

**Anmeldung für Kursteilnehmer (=Nichtmitglieder) ist unbedingt erforderlich.**

## **Judo – mehr als eine Kampfkunst**

Für alle die eine neue Sportart kennen lernen wollen. Natürlich auch für Eltern, die gerne selbst mal ausprobieren wollen, was ihre Kinder trainieren.

Ziele des Kurses:

- Förderung der allgemeine Beweglichkeit und der allgemeinen Fitness
- erlernen der Grundelemente im Judo, Fall-, Stand- und Boden-Techniken

### **Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr**

Beginn: **Einstieg laufend möglich**  
Teilnehmer: Frauen und Männer ab 16 Jahre  
Ort: **Jahnhalle 3 (Judohalle)**  
Turnschuhe sind nicht erforderlich, Trainiert wird barfuß  
Gebühren: Vereinsmitglieder € 15,00  
Externe € 66,00

**Anmeldung für alle Teilnehmer(innen) ist erforderlich.**

## **Psychomotorische Entwicklungsbegleitung für Kinder**

In einer kleinen Gruppe (max. 11 Kinder) sollen durch eine bewegungsorientierte Förderung die Bereiche Koordination, Wahrnehmung, Konzentration verstärkt werden. Angeboten werden erlebnisreiche und lustbetonte Bewegungs- und Wahrnehmungssituationen.

### **Kurs 1: für Kinder im Vor-/Grundschulalter 5 - 7 Jahre**

**Wann:** Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 19.04.2018  
**Dauer:** 10 Einheiten  
**Leitung:** Angela Bergmann (Übungsleiterin Prävention)  
und Christine Rößner

### **Kurs 2: für Kinder im Grundschulalter 8 - 10 Jahre**

**Wann:** Donnerstag, 17.10 - 18.10 Uhr, ab 19.04.2018  
**Dauer:** 10 Einheiten  
**Leitung:** Angela Bergmann (Übungsleiterin Prävention)  
und Dagmar Weckerlein

**Wo? (beide Kurse):** Turnhalle der Lebenshilfe Schwabach,  
Waikersreuther Str. 11 a

**Gebühren:** Mitglieder € 44,00  
**(beide Kurse)** Externe € 66,00

Anmeldung für Kursteilnehmer und Information über die Geschäftsstelle (Tel. 09122/2583, FAX 2960).

## **Lady-Style**

Ein Zirkel-Kraft-Training nur für Frauen im eigenen Fitnesscenter des TV 1848. Wechselnde Übungen an den Geräten oder mit Kleinhanteln führen zum Aufbau und zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen mit speziellen Übungen für die weiblichen Problemzonen. Eine abschließende Dehnungseinheit rundet das Training ab.

**Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr, ab 12.04.2018**

**Dauer:** 10 Einheiten vom 12.04. bis 12.07.2018  
**Leitung:** Gabi Aigner, Übungsleiterin Prävention  
**Ort:** Fitness-Center, TV 1848  
**Teilnehmer:** nur Frauen, max. 15 Personen, Mindestalter 16  
**Gebühren:** Vereinsmitglieder € 27,00  
Nichtmitglieder € 75,00

**Anmeldung für ALLE Teilnehmer (auch Mitglieder) in der Geschäftsstelle erforderlich.**

## **„Mann tu was!“**

**Eine Stunde nur für Männer jeden Alters, die sich etwas Gutes tun wollen.**

Mit Elementen der asiatischen Bewegungs- und Kampfsportlehre. Es soll das körperliche Wohlbefinden verbessert und gestärkt werden. Gefördert wird die Beweglichkeit, Koordination und Stärkung der verschiedenen Muskelgruppen bis hin zum Beckenboden. Als ambitionierter Kampfsporttrainer (Großmeister) wird Trainer Sigi auch Tipps und Tricks zur Selbstverteidigung einfließen lassen. Ein Kurs ohne Stress aber voller Energie und hoffentlich viel Spaß. Es sind außer normaler Gesundheit keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr**

Wann:	<b>ab 11.04.2018</b>		
Leitung:	Siegfried Togyeras, Übungsleiter Prävention		
Ort:	<b>Jahnhalle 3</b> (Judohalle)		
Teilnehmer:	nur Männer		
Gebühren:	Vereinsmitglieder	€ 15,00	
	Nichtmitglieder	€ 66,00	

**Anmeldung für ALLE Teilnehmer (auch Mitglieder) in der Geschäftsstelle erforderlich.**

### **Teilnahmebedingungen für unsere Kurse:**

**Die Teilnahme an den Kursen ist auch ohne Beitritt zum Verein möglich.**

Unser Kursangebot ist in der Regel fortlaufend. Beginn ist jeweils im Januar nach den Weihnachtsferien, im März/April nach den Osterferien und im September nach den Sommerferien.

**In den Schulferien findet kein reguläres Training statt.**

Ferienprogramme (Ostern, Pfingsten, Sommer) werden rechtzeitig bekannt gegeben. In den Herbst-, Weihnachts- und Faschingsferien findet in der Regel gar kein Training statt.

#### **Anmeldung und Bezahlung:**

Die Bezahlung der Kurse ist nur über Bankeinzug möglich.

Sie können sich bereits jetzt anmelden und ihren Platz im Kurs sichern.

Der Bankeinzug erfolgt während des Kurses.

#### **Bitte zur Kursanmeldung beiliegendes Formular ausfüllen.**

**Wenn Sie Vereinsmitglied werden wollen, bitte Aufnahme-Erklärung ausfüllen** (liegt in den Foyers aus oder im Internet zum Ausdrucken).

Ihr Platz im Kurs ist fest, wenn Sie keine Absage bekommen.

Es erfolgt keine gesonderte Bestätigung.

**Eine Kursanmeldung ist für jeden Kurs erneut abzugeben (für Nichtmitglieder; 3 Kurse im Jahr: ab Januar, März/April und ab September).**

Der/die zuständige Übungsleiter/in erhält von uns eine Teilnehmerliste. Wir behalten uns vor, einen Kurs abzusagen, wenn weniger als 10 Anmeldungen vorliegen.

Als Mitglied unseres Vereins können Sie alle unsere Angebote regelmäßig und beliebig oft nutzen. Unsere Abteilungen erheben teilweise Zusatzbeiträge (u.a. Fitness-und Gesundheitssport).

Siehe auch unser Sportangebot in der Vereinszeitung (liegt im Foyer neben der Gaststätte und im Foyer Jahnhalle 2/3 aus) oder im Internet unter **[www.tv1848schwabach.de](http://www.tv1848schwabach.de)**

# Abteilung Turnen und Gymnastik

Diese Übungsstunden der Abteilung Turnen und Gymnastik (für Erwachsene) sind nur für unsere Mitglieder. Eine Zusatzgebühr wird nicht erhoben. Nähere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle.

## Gymnastik-Variationen

**Montag 18.00 – 19.00 Uhr**

***Achtung geänderter Ort & Zeit!***

Wann: fortlaufend, wieder ab **09.04.2018**  
Leitung: **Anschela Karl**  
Ort: **Jahnhalle 1**  
Teilnehmer: nur Frauen

## Männnergymnastik

**Montag 20.00 - 22.00 Uhr**

Wann: fortlaufend, wieder ab **09.04.2018**  
Leitung: **Herbert Rößner**  
Ort: **Turnhalle Förderzentrum**  
Teilnehmer: nur Männer

## Damengymnastik - Fit in jedem Alter

**Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr**

Wann: fortlaufend, wieder ab **10.04.2018**  
Leitung: **Lou Reitter**  
Ort: **Jahnhalle 2**  
Teilnehmer: nur Frauen

## Gymnastik am Vormittag

**Mittwoch 09.10 - 10.10 Uhr**

Wann: fortlaufend, wieder ab **11.04.2018**  
Leitung: **Lou Reitter**  
Ort: **Jahnhalle 2**  
Teilnehmer: Frauen und Männer

## Senioren-gymnastik

**Mittwoch 10.15 - 11.15 Uhr**

Wann: fortlaufend, wieder ab **11.04.2018**  
Leitung: **Annie-Claude Zimmermann**  
Ort: **Jahnhalle 2**  
Teilnehmer: Frauen und Männer

## Eltern-Kind-Turnen

**Kurs für Kinder von 2 - 4 Jahren: Montag 15.00 - 15.45 Uhr**

**Wann: ab 09.04.2018**

**Leitung: Angela Bergmann, Übungsleiterin Prävention (Kinder) / Martha Hartl**

**Ort: Jahnhalle 1**

**Teilnehmer: Kinder von 2 - 4 Jahren mit Eltern oder Großeltern**

**Gebühren: Kursgebühr für Nichtmitglieder € 66,00**

für Vereinsmitglieder gebührenfrei!

**Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich (Kursanmeldung oder Vereinsbeitritt).**

**Aus versicherungstechnischen Gründen muss der/die begleitende Erwachsene selbst Mitglied des Vereins sein - oder es ist die Kursgebühr zu bezahlen.**

**Das Kind bzw. die Kinder bleiben dann beitragsfrei.**

**Gleich ob Kurs oder Vereinsbeitritt: Aus o.g. Gründen ist die Anmeldung jedes Kindes und jeder Begleitperson mit Namen und Geburtsdatum notwendig.**

# TV 1848 Schwabach e.V.

Jahnstraße 6 – 91126 Schwabach

Tel. 09122/2583, FAX 2960

www.tv1848schwabach.de

Email: info@tv1848schwabach.de



## Kursanmeldung (nur mit erteilter Einzugsermächtigung)

**Name des Kurses:** \_\_\_\_\_

**Achtung: Diese Anmeldung gilt nur für KURSE!  
für Vereinsbeitritt/Abteilungsbeitritt oder -wechsel  
bitte Aufnahme-Erklärung ausfüllen**

**Bereits Mitglied im TV 1848 Schwabach?**

Ja  Mitgliedsnummer:

Nein  Kursgebühr Euro

**Name:** \_\_\_\_\_ **Vorname:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_ **Telefon:** \_\_\_\_\_

Bei Eltern-Kind-Turnen: Name und Geburtsdatum des Kindes/der Kinder:

\_\_\_\_\_

**Straße, Postleitzahl, Ort:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### SEPA-Lastschriftmandat

IBAN															
D	E														
		Prüfz.	BLZ				Kontonummer (rechtsbündig)								
Name der Bank: .....										BIC: .....					
Gläubiger-ID des TV 1848 Schwabach e.V.: <b>DE11ZZZ00000125774</b>															

Ich melde mich für o.g. Kurs an und bin einverstanden, dass die jeweilige Gebühr zum Zeitpunkt des Kursbeginns von meinem o.g. Konto mittels Lastschrift eingezogen wird.

Schwabach, den \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_