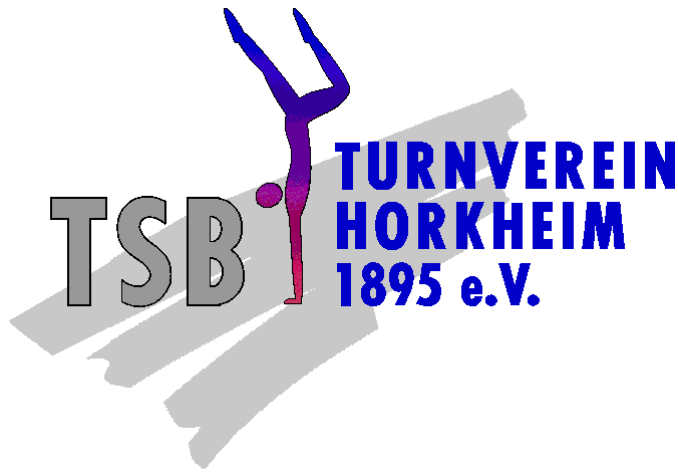


Sport-, Turn- und Fitness-Angebot



Sport treiben – fit bleiben mit dem TSB Turnverein Horkheim

AOK
Die Gesundheitskasse






Date
20120202

Dem Turnverein Horkheim wurde vom DTB das Prädikat "Pluspunkt Gesundheit DTB" 2008 erneut verliehen.




Der Verein erfüllt die vom Deutschen Turnverband in Übereinstimmung mit dem Deutschen Sportbund festgelegten Qualitätskriterien für gesundheitsorientierte Vereinsangebote.

Sport treiben - fit bleiben, unter diesem Motto steht die Zusammenarbeit zwischen TSB Turnverein Horkheim und der AOK.





Montag:

-  **Rehabilitationssport nach Schlaganfall** **Anmeldung erforderlich!!!**
ein Reha-Sport-Angebot für die Zeit nach der Akutbehandlung eines Schlaganfalls und der Reha-Phase mit Sport und Bewegung unter Anleitung qualifizierter Übungsleiterinnen
Für Frauen und Männer; von 15:00 bis 16:00 Uhr in der Stauwehrhalle; Anmeldung: Regina Allmis ☎ 07131 - 25 48 51
oder Jutta Reismüller ☎ 07131 - 7 08 82
-  **Wellness Workout** Übungsleiterin: Sabine Wurster
☎ 07131-12 46 50 7
Für Frauen und Männer; 17:30 bis 18:30 Uhr ; alte Horkheimer Turnhalle;
-  **Bodyshaping** *Mit Muskelkräftigung, Cardio und Körperhaltung, für Männer und Frauen, die sich gerne zu Musik bewegen*
18:30 bis 19:30 Uhr; AMOS-Gebäude (bei der alten Horkheimer Turnhalle); Übungsleiterin: Yvonne Kreisel ☎ 07131-39 05 05 6
-  **Jiu-Jitsu für Kinder** Übungsleiter: Jörn Gaulke
☎ 0163 - 59 18 88 5
Für Kinder; 18:30 bis 20:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle;
-  **Jiu-Jitsu für Erwachsene** *Selbstverteidigung – Kampfkunst traditionell*
Für Frauen und Männer; 20:15 bis 21:45 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle; Übungsleiter: Jörn Gaulke
☎ 0163 - 59 18 88 5



Dienstag:

-  **Showtanzgruppe** Anmeldung: Christine Bühler
☎ 07131 - 57 88 47
Für Mädchen von 10 bis 13 Jahre; 18:00 bis 19:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle;
-  **Fitnessgymnastik** Anmeldung: Beate Kaukel
☎ 07131 - 57 47 39
Für Frauen und Männer; 19:00 bis 20:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle;
-  **BBP-Bauch-Beine-Po** *sanftes Bewegungstraining mit Stretching und leichten Kräftigungsübungen* Anmeldung: Beate Kaukel
☎ 07131 - 57 47 39
Für Frauen und Männer; 20:00 bis 21:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle;

Mittwoch:





-  **Bodystyling** Anmeldung: Jutta Reismüller
☎ 07131 - 7 08 82
Für Frauen und Männer; 9:00 bis 10:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle;
-  **Fit und Gesund 60plus** *das Gesundheitssportangebot bei dem nicht "gehüpft" wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.*
Für Frauen und Männer; 10:00 bis 11:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle; Anmeldung: Jutta Reismüller ☎ 07131 - 7 08 82
-  **Trendsport Nordic Walking** Anmeldung: Beate Kaukel
☎ 07131 - 57 47 39
Für Frauen und Männer; 18:00 bis 19:00 Uhr; Treffpunkt Parkplatz Stauwehrhalle;
-  **Showtanzgruppe** Anmeldung: Christine Bühler
☎ 07131 - 57 88 47
Für Mädchen von 10 bis 13 Jahre; 18:00 bis 19:30 Uhr; Stauwehrhalle;

Mittwoch:










-  **Knaben Turnen & Spiele (6 bis 8 Jahre)**
Für Jungs von 6 bis 8 Jahre; 18:00 bis 19:00 Uhr; Stauwehrhalle;
-  **Knaben Turnen & Spiele (9 bis 15 Jahre)**
Für Jungs von 9 bis 15 Jahre; 19:00 bis 20:00 Uhr; Stauwehrhalle;
-  **Frauengymnastik**
Für Frauen; 20:00 bis 21:30 Uhr; Stauwehrhalle;

Anmeldung: Beate Kaukel
☎ 07131 - 57 47 39

Donnerstag:

-  **Fit ab 50** *Herz-Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule mit der Isomatte*
Für Frauen und Männer; 17:00 bis 18:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle; Anmeldung: Jutta Reismüller ☎ 07131 - 7 08 82
-  **Step-Aerobic – Power-Step**
Für Frauen und Männer; 18:00 bis 19:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle; Anmeldung: Jutta Reismüller ☎ 07131 - 7 08 82
-  **Aerobic-Workout**
Für Frauen und Männer; 19:00 bis 20:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle; Übungsleiterin: Claudia Pischka
-  **Pilates**
Für Frauen und Männer; 20:10 bis 21:10 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle; Übungsleiterin: Claudia Pischka

Freitag:

-  **Eltern- und Kindturnen** Übungsleiterin: Sarah Menschl
Für Kinder von 2 bis 4 Jahre mit ihren Eltern; 16:00 bis 17:00 Uhr; Stauwehrhalle;
-  **Mädchenturnen von 6-9 Jahre** Übungsleiterin: Heike Wagner
Turnen für Mädchen von 6 bis 9 Jahre; 15:00 bis 16:30 Uhr; Stauwehrhalle; ☎ 07131 - 12 97 37 8
-  **Vorschulturnen** Übungsleiterinnen: Heike Wagner ☎ 07131 - 12 97 37 8,
Für Kinder von 4 bis 6 Jahre; 16:45 bis 17:45 Uhr; Stauwehrhalle; Marion Wagner ☎ 07131 - 12 41 89 2
-  **Motorik und Entspannung** Übungsleiterin: Katrin Linus ☎ 07131 - 57 10 71
Für Kinder von 5 bis 8 Jahre; 17:00 bis 18:00 Uhr; Stauwehrhalle;
-  **Mädchen Turnen & Spiele** Übungsleiterinnen: Regina Allmis ☎ 07131 - 25 48 51,
Für Mädchen von 6 bis 12 Jahre; 18:00 bis 19:00 Uhr; Stauwehrhalle; Christine Bühler ☎ 07131 - 57 88 47
-  **Just for Fun for Girls** Übungsleiterinnen: Regina Allmis ☎ 07131 - 25 48 51,
Für Mädchen von 12 bis 16 Jahre; 19:00 bis 20:00 Uhr; Stauwehrhalle; Christine Bühler ☎ 07131 - 57 88 47
-  **Jiu-Jitsu für Kinder und Erwachsene** Übungsleiter: Jörn Gaulke
Für Kinder und Erwachsene; 19:00 bis 21:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle; ☎ 0163 - 59 18 88 5
-  **Badminton**
Für Frauen und Männer; 20:00 bis 21:45 Uhr; Stauwehrhalle (mittleres Hallendrittel);
-  **Freizeitsport für Männer (Gymnastik und Spiele)** Übungsleiter: Peter Keuerleber
Für Männer ab 30; 20:00 bis 21:45 Uhr; Stauwehrhalle (Hallendrittel beim Foyer); ☎ 07131 - 57 32 64



Allgemeines Sportangebot



Gesundheitssportangebot (ganzjährig)

Die Besonderheit beim TSB Turnverein Horkheim 1895 e.V. ist, dass im Mitgliedsbeitrag die Kosten für **alle** allgemeinen Sportangebote und Gesundheitssportangebote abgegolten sind. Der aktuelle Jahresbeitrag beträgt z.B. für Erwachsene 70€, Ehepaare 100€ und für Kinder 30€. Das ist einmalig in der Region. Mit dem günstigen Jahresbeitrag des TSB Turnverein Horkheim 1895 e.V. können sie ohne Mehrkosten beliebig viele Angebote und Kurse besuchen. Haben sie einmal keine Zeit, so ist das kein Problem, wenn sie fehlen. Sie können aber auch problemlos ersatzweise ein anderes der vielen Angeboten besuchen.

Weitere Auskünfte zum Sportangebot erhalten Sie bei **Peter Keuerleber 07131 – 57 32 64**.

Im Internet finden Sie unter **www.tsb-turnverein-horkheim.de** aktuelle und weitere Informationen zum Verein und gesamten Angebot.

Aktuelle Infos werden in den **Horkheimer Mitteilungen** unter **“Vereine – Verbände – Parteien“** veröffentlicht.