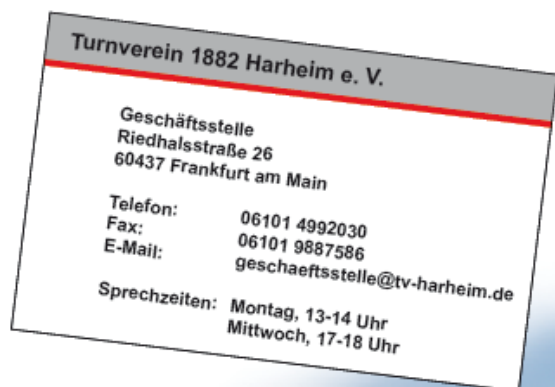




Neues im TVH

Aktuelle Termine 2012

- | | | |
|-------------|--------|---|
| 09. Januar | | Start des Frühjahrsprogramms 2012 |
| 04. März | | Winterwanderung
(Informationen per Aushang und im Internet) |
| 01. April | 11 Uhr | Jahreshauptversammlung und
feierliche Ehrung langjähriger Mitglieder
(Sporthalle) |
| 05.+06. Mai | | TVH-Vereinsmeisterschaften
(Sporthalle und Bezirkssportanlage) |



www.tv-harheim.de



TVH Angebot

Frühjahr 2012

Der Turnverein Harheim hat Geburtstag

130 Jahre ist es nun her, dass die Gründungsväter und -mütter des Turnverein 1882 Harheim e. V. beschlossen haben, dass die Harheimer einen eigenen Turnverein bekommen sollen. Seitdem ist viel passiert: Der Verein hat sich kontinuierlich vergrößert, sein Angebot zu einem attraktiven, gesundheitsorientierten und familienfreundlichen Verein ausgebaut und – wie an der einen oder anderem Stelle schon erwähnt – eine vereinseigene Halle gebaut.

Wie im vergangenen Programm beschrieben, war es notwendig, 2011 die Vereinsatzung den rapiden Entwicklungen des Turnvereins anzupassen. Dieser Prozess ist nun erfolgreich abgeschlossen. Diese neue Vereinsatzung (einzusehen demnächst unter www.tv-harheim.de) ermöglicht es uns, die Jahreshauptversammlung in diesem Jahr um wenige Wochen nach hinten auf den Tag der Vereinsgründung zu verschieben. Auf diese Weise sind wir in der Lage, diesen Tag ohne Unterbrechung des Übungsbetriebs gemeinsam mit allen Mitgliedern gebührend zu feiern.

So findet am **1. April 2012** ab 11 Uhr in der **Sporthalle des TVH** die

Jahreshauptversammlung

sowie die

feierliche Ehrung langjähriger Mitglieder

statt.

Wir freuen uns sehr über eine rege Beteiligung bei dieser Versammlung!

Herzliche Grüße

Ihr TVH-Vorstand

TVHnews



Beckenbodengymnastik – kein Tabuthema!

Wann und wem hilft sie? Schon im Alltag wird diese Muskulatur durch falsches Heben und Tragen, langes Stehen oder schlechte Haltung großer Belastung ausgesetzt oder durch häufiges Sitzen geschwächt. Dabei ist Beckenbodenschwäche noch immer ein Tabuthema.

Gezieltes Beckenbodentraining kräftigt nach der Geburt, bei Harninkontinenz und Senkung der Beckenorgane, bei Lendenwirbelsäulenproblemen, Wechseljahrbeschwerden oder nach gynäkologischen Operationen den Beckenboden. Ob zur Vorbeugung für jeden beschwerdefreien Menschen oder als Therapie bei schon vorhandenen Beschwerden – die Stärkung dieser Muskulatur verhilft zu einem positiveren Körpergefühl und einer aufrechten Haltung.

Der TVH bietet Beckenbodengymnastik jetzt an zwei Terminen an:

Zeit:	Montag, 10.30-11.30 Uhr oder Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Start:	16. bzw. 17. Januar 2012 (10 Einheiten)
Zielgruppe:	jedermann
Ort:	Krafraum der Sporthalle des TVH
Trainerin:	Manuela Marona (06101 41395)
Beitrag:	30,00/ 55,00 € (Mitglieder/Nichtmitglieder) für 10 Einheiten

Sollten Sie diesen Kurs nach einer Geburt belegen wollen, bringen Sie gerne Ihren Nachwuchs mit in die Stunde!

Nähere Informationen erhalten Sie von der Trainerin über geschaeftsstelle@tv-harheim.de.

Mitgliedschaft im TVH

Monatsbeiträge: 1. Mitglied 5,50 €; 2./3. Mitglied je 4,25 €; Familien (ab 4 P.) 16,00 €
Zusatzbeiträge pro Monat: Fitness Plus 4 €; Badminton 3 €; Koronarsport 19,50 €

Neues Tanz-Angebot im TVH:

Tanz dich fit

Tanzen macht Spaß, löst Verspannungen und hilft beim Stressabbau.

Beim Tanzen werden außerdem Kondition, Körperhaltung und Balance verbessert. Aerobic, Jazz, Hip Hop, Latin, Bollywood – in diesem neuen Angebot des TVH werden Elemente aus verschiedenen Bereichen zu einem Workout verbunden und dadurch die Ausdauer und Bewegungsattraktivität der Teilnehmer gefördert.

Angesprochen werden alle, die Lust auf Bewegung nach launiger Musik verspüren!

Spaß und Sport verbinden? Probieren Sie es aus!




Tanz dich fit

Zeit:	Montag, 19:00-20:00 Uhr
Ort:	Halle 2 (Sporthalle)
Trainerin:	Sina Waschkau
Zielgruppe:	alle
Start:	ab Februar 2012



TVH Übungsplan

Angebot	Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Gesundheitssport**					
 Koronarsportgruppe 1	alle	Di	17:45-18:45	Halle 1	Heide Heinemann
 Koronarsportgruppe 2	alle	Di	18:45-19:45	Halle 1	Heide Heinemann
Turnen/Gymnastik/Tanz					
Turnen "Eltern und Kind"	1 - 2	Mi	10:30-11:30	Halle 1	Ines Endreß
Turnen "Eltern und Kind"	2 - 3	Mi	09:30-10:30	Halle 1	Ines Endreß
Turnen "Eltern und Kind"	2 - 4	Di	15:30-16:30	Halle 1	L. Menges/ J. Kratz
Turnen "Eltern und Kind"	2 - 4	Do	15:30-16:30	Halle 1	M. Sepulveda/ L. Pfeuffer
Turnen Kinder	4 - 5	Di	16:30-17:30	Halle 1	L. Menges/ L. Pfeuffer
Turnen Kinder	4 - 5	Do	16:30-17:30	Halle 1	M. Sepulveda/ T. Pfeuffer
Turnen Kinder	5 - 6	Fr	15:00-16:00	Halle 1	Sabine Labisch/ L. Pfeuffer
Turnen Kinder	7 - 8	Fr	16:00-17:00	Halle 1	Sabine Labisch/ L. Pfeuffer
Gerätturnen Jungen	bis 8	Mo	16:00-17:00	Halle 1	Leonie Mäder
Gerätturnen Mädchen	bis 7	Mo	17:00-18:00	Halle 1	Leonie Mäder
Gerätturnen Jungen	ab 9	Mo	18:00-19:00	Halle 1	Leonie Mäder
Gerätturnen Mädchen	8	Mi	15:00-16:00	Halle 1	Leonie Mäder
Gerätturnen Mädchen	9 - 10	Mi	16:00-17:00	Halle 1	Leonie Mäder
Gerätturnen Mädchen	ab 11	Mi	17:00-18:30	Halle 2	Leonie Mäder
Kindertanz	5 - 6	Do	15:00-16:00	GY	Petra Stöger/ C. Müller-Quirin
Kindertanz	ab 7	Do	16:00-17:00	GY	Petra Stöger/ C. Müller-Quirin
Chart-Mix-Dancing	Fortg.	Do	17:00-18:00	GY	Petra Stöger/ C. Müller-Quirin

Angebot	Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
neu! Tanz dich fit	alle	Mo	19:00-20:00 (ab 6.2.12)	Halle 2	Sina Waschkau
Fitness und Ausgleichs- gymnastik	Frauen 40+	Mo	19:00-20:30	Halle 1	Heide Heinemann
Fitness und Gesundheit	50+	Mo	14:00-15:00	GY	Heide Heinemann
Fitness auf dem Stuhl	60+	Mo	15:00-16:00	GY	Heide Heinemann
Hip Hop & Street Dance	ab 9	Sa	10:00-11:30	GY	Sina Waschkau
Hip Hop & Street Dance	Fortg.	Sa	11:30-13:00	GY	Sina Waschkau
Sport für Jedermann	alle	Mi	20:00-22:00	Halle 1	Sabine Labisch
Männergymnastik	Männer	Fr	19:00-20:30	Halle 2	Vertretung
Fitness Plus **					
Pilates	alle	Di	16:30-17:30 (14-tägig, Start: 10.1.)	GY	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	09:00-10:30	GY	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	10:30-12:00	GY	Ines Endreß
Pilates	alle	Fr	19:30-21:00 (ab Sommer 2012)	GY	Ines Endreß
Fitbalance - Stressabbau	alle	Di	20:00-21:30	KR	Manuela Marona
Fitness-/ Skigymnastik	alle	Do	19:00-20:30	Halle 2	Manuela Marona
Gymnastik mit Flexi-Bar	alle	Fr	18:00-19:15	GY	Sabine Labisch
Aerobic mit Thai Bo- Elementen	alle	Mo	21:00-22:00	Halle 2	Mel Lopata
Aerobic mit Thai Bo- Elementen	alle	Mi	20:00-21:00	GY	Mel Lopata
Taijiquan/Qigong	ab 12	Mi	10:30-12:00	GY	Michael Matern
Taijiquan/Schwert/ Langstock	ab 12	Mi	20:00-21:00	Halle 2	Michael Matern
Taijiquan/Fächer	ab 12	Do	17:30-19:00	Halle 1	Michael Matern
Latin moves	alle	Di	19:00-20:00	GY	Ines Endreß




TVH Kursangebot

Angebot	Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Leichtathletik					
Sportabzeichen- und -abnahme	alle	Di	ab 18:00 (ab Mai)	BZ	Irmgard Salis/ Ilse Pinzka
Nordic Walking	alle	Do	18:45-19:45	*	M. Zimmermann
LA Schüler/innen	ab 6	Fr	18:00-19:30	Halle 1	S. Menges/ D. Sepulveda
Ball sport					
Ballsportgruppe	ab 11	Mi	18:30-20:00	H 1+2	D. Sepulveda A. Quirin
Ballsportgruppe	Jugdl. + Erw.	Di	20:00-22:00	H 1+2	K. Hölzer/ S. Schneider
Boule	alle	Di	ab 16:00	Halle	Hans Diehl
Badminton**	7 - 11	Fr	17:15-18:00	Halle 2	Gunawan Santoso
Badminton**	12 - 15	Fr	18:00-18:45	Halle 2	Gunawan Santoso
Badminton**	ab 16	Fr	18:45-19:30	Halle 2	Gunawan Santoso
Badminton Freizeit	alle	Fr	20:00-22:00	Halle 2	Dominik Mann

TV Harheim Kursangebot

Tag	Zeit	Start/Ende	Übungsleiter	Einh.	Mit-/Nichtmitglieder
Hatha-Yoga nach IYENGAR® (Ort: GY)					
Mo	09:00-10:00	09.01./18.06.	Verena van Husen	20	100,00/135,00 €
Mo	10:15-11:15	09.01./18.06.	Verena van Husen	20	100,00/135,00 €
Body Styling (Ort: Halle 2)					
Do	20:30-22:00	12.01./21.06.	Manuela Marona	20	85,00/140,00 €
Body Shaping (Ort: GY)					
Di	10:00-11:00	10.01./19.06.	Heide Heinemann	21	63,00/115,50 €
Beckenbodengymnastik (Ort: KR) (findet derzeit nicht statt)					
Mo	10:30-11:30	16.01./26.03.	Manuela Marona	10	30,00/55,00 €
Di	19:00-20:00	17.01./27.03.	Manuela Marona	10	30,00/55,00 €


Gesundheitssport

 **Wirbelsäulengymnastik (Ort: GY; Ausnahme: *** Halle)**

Tag	Zeit	Start/Ende	Übungsleiter	Einh.	Mit-/Nichtmitglieder
Mo	09:30-10:45***	09.01./18.06.	Heide Heinemann	21	84,00/141,75 €
Di	08:45-10:00	10.01./19.06.	Heide Heinemann	21	84,00/141,75€
Di	11:00-12:15	10.01./19.06.	Heide Heinemann	21	84,00/141,75 €
Di	20:00-21:15	10.01./19.06.	Heide Heinemann	20	80,00/135,00 €
Mi	17:15-18:30	11.01./20.06.	Sabine Labisch	20	80,00/135,00 €
Mi	18:30-19:45	11.01./20.06.	Sabine Labisch	20	80,00/135,00 €
Do	19:50-21:05	12.01./21.06.	Ute Stefan	20	80,00/135,00 €

 **Haltung und Bewegung mit orientalischen Tanzelementen (Ort: GY)**

Tag	Zeit	Zielgruppe	Start/Ende	Übungsleiter	Einh.	Mit-/Nichtmitglieder
Mo	18:30-20:00	Anfänger	09.01./18.06.	Ute Stefan	20	140,00/160,00 €
Mo	20:00-21:30	Fortg. I	09.01./18.06.	Ute Stefan	20	140,00/160,00 €
Do	18:15-19:45	Fortg. II	12.01./21.06.	Ute Stefan	20	140,00/160,00 €

 **Pluspunkt Gesundheit. DTB** ist ein Qualitätssiegel des Deutschen Turner-Bunds für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Es besteht die Möglichkeit, dass die Gesundheitssport-Angebote teilweise durch Krankenkassen bezuschusst werden.

Legende:

GY = Gymnastikraum, **KR** = Kraftraum, **BZ** = Bezirkssportanlage Harheim;
* Treffpunkt: Bürgerhaus Harheim ** Zusatzbeitrag *** Ort: Halle

Anmeldung und Information für alle Kurse unter Tel.: 06101 4992030
oder E-Mail: geschaeftsstelle@tv-harheim.de (Heide Heinemann, Geschäftsstelle)

Weitere Informationen im Internet: www.tv-harheim.de

