



Angebot	Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Gesundheitssport**					
Koronarsportgruppe 1	alle	Di	17:45-18:45	Halle 2	Michael Brünner
Koronarsportgruppe 2	alle	Di	18:45-19:45	Halle 2	Michael Brünner
lyengar®-Yoga	alle	Mo	09:00-10:00	WAS	Verena van Husen
lyengar®-Yoga	für Ältere	Mo	10:15-11:15	WAS	Verena van Husen
lyengar®-Yoga	alle	Di	17:30-18:30	WAS	Verena van Husen
lyengar®-Yoga	alle	Di	18:45-19:45	WAS	Verena van Husen
Turnen und Gymnastik (Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche)					
Turnen "Eltern und Kind"***	1 - 3	Mi	09:30-10:30	Halle 1	Ines Endreß
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 4	Mo	14:30-15:30	Halle 1+2	H. Bötterling
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 3	Di	16:00-17:00	Halle 2	Ines Endreß
Turnen "Vater und Kind"*** <small>(zweiwöchentlich) T</small>	1 - 4	Sa	09:30-11:00	Halle 1+2	Ines Endreß
Allgemeines Turnen	Jungen, 5 - 7	Di	15:00-16:00	Halle 1+2	H. Bötterling/ M. Usta-Gehring
Spiel, Sport und Spaß ^W	5 - 8	Fr	15:30-17:00	Halle 1	L. Dichmann/O. Dorscht
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. 5 - 6	Mi	14:30-15:30	Halle 1+2	H. Bötterling/S. Bossart
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. ab 7	Mi	15:00-16:30	Halle 1+2	H. Bötterling + Team
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. ab 9	Mi	16:45-18:30	Halle 1+2	L. Stöger
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 7	Mo	15:30-16:45	Halle 1+2	H. Bötterling/R. Grigat
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 10	Mi	16:00-17:30	Halle 1+2	H. Bötterling + Team
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 9	Mi	16:45-18:30	Halle 1+2	CH. Stöger/L. Dichmann
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 12	Mi	18:30-19:30	Halle 1	D. Senal/L. Dichmann
Gerätturnen (WK-Gruppe)	alle ab 13	Mi	17:30-19:00	Halle 1	H. Bötterling/D. Veiga Adao
Turnen und Gymnastik (Schwerpunkt: Jugendliche und Erwachsene)					
Gesund mit Yoga, Rückenfit und Pilates	alle	Mo	09:00-10:00	Halle 1	Elisabeth Welker
Gesund mit Yoga, Rückenfit und Pilates	alle	Mo	10:15-11:15	Halle 1	Elisabeth Welker
Pilates in und nach der Schwangerschaft ^F	Frauen (Babys können mitgebracht werden)	Mo	10:30-11:30	KR	Manuela Racl
Pilates ^F	Frauen	Di	18:00-19:00	KR	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	09:00-10:00	WAS	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	10:15-11:15	WAS	Ines Endreß
Freeletics	alle	Do	20:15-21:45	Halle 1	Robin Kettner
Fitness- und Ausgleichsgymnastik ^F	Frauen ab 60	Mo	19:00-20:15	Halle 2	Elisabeth Welker
Fitness und Gesundheit	ab 60	Mo	14:15-15:15	WAS	Elisabeth Welker
Fitness auf dem Stuhl	ab 60	Mo	13:00-14:00	Halle 1	Elisabeth Welker
Gymnastik mit Flexi-Bar	alle	Fr	17:00-18:15	WAS	Sabine Labisch
Functional Fitness	alle	Di	20:00-21:00	Halle 1	Michael Brünner
Fitbalance	alle	Di	19:30-20:30	H1/KR	Manuela Racl
Stressabbau	alle	Di	20:30-21:30	H1/KR	Manuela Racl
Fitness Mix – Tae-Bo	alle	Mi	19:30-20:30	Halle 1	Mel Lopata
Faszientraining	alle	Do	19:00-20:00	KR	Manuela Racl
Drums Alive® – Latin moves	alle	Do	19:00-20:00	WAS	Ines Endreß
Sport für Jedermann	alle	Mi	20:00-21:30	Halle 2	Sabine Labisch
Turnen und Gymnastik (Schwerpunkt: Tanzen)					
Kindertanzen/musikal. Bewegungsangebot	ab 4	Do	16:30-17:30	WAS	L. Dichmann/J. Fries/ S. Lippmann
Akrobatik für Showtanz	nach Absprache	Do	15:30-16:30	Halle 1	Tanja Weber/ Petra Stöger
Showtanzgruppe "Stoppel Hopper"	ab 5	Do	16:00-17:00	Halle 2	F. Rotsching/ E. Bozkurt
Showtanzgruppe "Sweet Dancers"	Jg. 2008/09	Do	16:30-18:00	Halle 1	L. Stöger/Ch. Stöger
Showtanzgruppe "Sunshine Dancers"	Fortg. ab Jg. 2005	Do	18:00-19:30	Halle 1	P. Stöger/T. Weber
Showtanzgruppe "Maxi Dancers"	Fortg. Jg. 2007/08	Do	17:00-18:30	Halle 2	F. Rotsching/ D. Senal
Showtanzgruppe "Dancing Stars"	Fortg. Jg. 2006/07	Do	18:00-19:30	KR/ Halle 2	L. Pfeuffer/J. Zscheich
Showtanzgruppe Dance and more	WK-Gruppe Erwachsene	Mo	19:45-21:15	Halle 1	Petra Stöger
DTB-Dance „Fantastica“	WK-Gruppe	Mo	17:45-18:45	Halle 1	S. Knaf/ L. Mull
DTB-Dance Anfänger	ab 5/Anf.	Di	17:00-18:00	Halle 1	S. Knaf/ L. Mull
DTB-Dance „Harmony“	WK-Gruppe 16-19	Di	18:30-20:00	Halle 1	S. Knaf/T. Pfeuffer
Tanz dich fit	alle	Mo	18:50-19:50	WAS	Sina Knaf
Hip Hop & Street Dance***	Anf., ab 7	Do	18:00-19:00	WAS	S. Münch/Ch. Carta
Ballsport					
Basketball	ab 13	Mo	17:45-19:00	Halle 2	Jascha Hock
Basketball	Jugdl. +Erw.	Mo	20:15-22:00	H 1+2	M. Lemp
Boule	alle	Di	ab 14:00	neben der Halle	W. Schneider u. a.
Die Teilnahme an Badminton erfordert einen Zusatzbeitrag von 4,50 €/Monat. Ausnahme: Badminton Freizeit					
Badminton**	Gruppe I	Fr	17:30-18:30	Halle 2	G. Santoso
Badminton**	Gruppe II	Fr	18:30-19:30	Halle 2	G. Santoso
Badminton Freizeit	alle	Fr	20:00-22:00	Halle 2	Peter Ochel
Leichtathletik					
Sportabweichentraining und -abnahme ^T	alle	Di	ab 18:00	BZ	Ilse Pinzka + Team
(Nordic) Walking	alle	Di	19:00-20:00	^{Vor der Sporthalle}	Ines Endreß

TVH-Kursplan Herbst 2020

Tag	Zeit	Ort	Start/Ende	Übungsleiter	Einh.	Mit-/Nicht-mitglieder
Wirbelsäulengymnastik						
Di	09:00-10:00	WAS	18.08./08.12.	Elisabeth Welker	12	42,00/79,20 €
Di	10:15-11:15	WAS	18.08./08.12.	Elisabeth Welker	12	42,00/79,20 €
Di	20:00-21:00	WAS	18.08./08.12.	Elisabeth Welker	12	42,00/79,20 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining						
Mi	17:15-18:15	WAS	19.08./18.11.	Sabine Labisch	12	42,00/79,20 €
Mi	18:30-19:30	WAS	19.08./18.11.	Sabine Labisch	12	42,00/79,20 €



Ihr Kontakt zum TVH

Turnverein 1882 Harheim
Geschäftsstelle
Riedhalsstraße 26
60437 Frankfurt am Main
www.tv-harheim.de

Sprechzeiten: Montag, 18:00-19:00 Uhr
(außerhalb der Ferien)

Allgemeines Sport und Halle
Telefon: 06101 4992030
E-Mail: geschaeftsstelle@tv-harheim.de

Beitragswesen und Mitgliederverwaltung
Telefon: 06101 9887585
E-Mail: mitglieder@tv-harheim.de

tv-harheim.de

Kurzfristige Änderungen im Übungsplan behalten wir uns aus organisatorischen Gründen vor. Änderungen werden per Aushang und im Internet veröffentlicht:
www.tv-harheim.de

Die **Teilnehmerzahl** pro Übungsstunde ist begrenzt.
Anmeldung für Kurse und Informationen zu allen Sportangeboten unter
Tel.: **06101 4992030** oder E-Mail: **geschaeftsstelle@tv-harheim.de** (Peggy Martin, Geschäftsstelle)

Legende

WAS Werner Ackermann Saal
KR Kraftraum
BZ Bezirkssportanlage Harheim
***** Mitgliedschaft eines Elternteils und des Kindes erforderlich
****** Zusatzbeitrag (s.u.)
******* bitte Voranmeldung bei der Geschäftsstelle aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl
T Termine siehe unter „aktuelle Termine“
W Warteliste (Interessenten bitte bei Geschäftsstelle melden)
F Angebot nur für Frauen



Pluspunkt Gesundheit DTB ist ein Qualitätssiegel des Deutschen Turnerbunds für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Es besiegt die Möglichkeit, dass die Gesundheits-sport-Angebote teilweise durch Krankenkassen bezuschusst werden.

Aktuelle Termine

17. August Start des Herbstprogramms
22. August Vater-Kind-Turnen. Weitere Termine: 05.+19.9./24.10./07.+21.11./05.+19.12.2020

Sportabweichentermine (bitte beachten: wieder ab 6 Jahre, keine Zuschauer, Maske und eigenen Stift mitbringen):

Schwimmen: 14.8., 21.8. und 28.8., jeweils 18 Uhr, Freibad Nieder-Eschbach (bitte 15 Minuten früher kommen, da die gesamte Gruppe gemeinsam ins Bad geht)
Leichtathletik: 18.8., 01.9., 08.9., 22.9., 29.9., jeweils ab 18 Uhr, Bezirkssportanlage Harheim

Mitgliedschaft
(seit 01.01.2018)

Monatsbeiträge:
1. Mitglied 8,00 €
2./3. Mitglied je 4,75 €
Familien (ab 4 P.) 18,00 €
Zusatzbeiträge pro Monat:
Badminton 4,50 €
Koronarsport 19,50 € bzw. ärztliche Verordnung
lyengar®-Yoga 15 €