



Wir freuen uns auf dich!

TVH-Kinderfreizeit in Lützel

Wir fahren auch dieses Jahr rund um **Christi Himmelfahrt** fünf Tage in eine Jugendherberge und bieten dir Spiel, Spaß und Spannung! Und vor allem eins: Zeit mit deinen Freunden – ohne Eltern!

Es geht vom **29.05. bis zum 02.06.2019** in das Landschulheim Lützel in Biebergemünd. Wir wohnen in einem

Selbstversorgerhaus und werden gemeinsam mit euch unsere Mahlzeiten zubereiten.

Unsere Planung ist schon im vollen Gange. Das einzige, was noch fehlt, bist du! Wenn du Lust auf eine tolle Zeit mit den Teamern und deinen Freunden hast, dann melde dich schnell für die Kinderfreizeit an. Eine Anmeldung

bekommst du bei deinem Übungsleiter in der Turnstunde. Sprich ihn einfach an!

Die Fahrt kostet nur 100 € (für zwei Geschwisterkinder zusammen nur 180 €). Also schnell anmelden, bevor alle Plätze vergriffen sind!

Wir freuen uns auf dich!

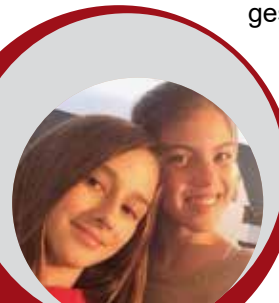
Deine TVH Jugend

Übungshelferinnen im TVH

Von klein auf im Turnverein

Wir, Olivia und Laura, fingen mit zwei und mit vier Jahren im Turnverein an. Wir haben uns immer weiter entwickelt und sind mittlerweile 15 Jahre alt. Dabei haben wir an einigen Gruppen teilgenommen und viele neue Freunde gefunden. Unter anderem waren wir im Eltern-Kind Turnen sowie viele Jahre im Kinderturnen und Geräteturnen. Wir fingen auch früh bei Petra (Showtanz) an zu tanzen und tun es immer noch. Mittlerweile haben wir viel Erfahrung gesammelt und sind selbst Übungshelfer geworden. Wir sind Übungshelfer in Gruppen wie Kinderturnen, Geräteturnen und Tanzen, wodurch wir lernen, mit Kindern umzugehen. Wir haben in dieser ganzen Zeit viele schöne Erinnerungen gesammelt. Seit Neustem sind wir auch in der TVH-Jugend tätig und unterstützen den Verein. Uns gefällt es als Übungshelfer aktiv zu sein, da wir viel in Kontakt mit anderen Menschen treten und deren Verantwortung zu übernehmen. Wir freuen uns weiterhin auf die schönen Zeiten.

Eure Olivia und Laura



Showtanz Saison 2018/2019

Alles wie immer und doch anders!

Die Wettkampfsaison hat noch nicht begonnen, aber wir Trainer befinden uns aktuell in der heißen Phase. Es werden Accessoires gebaut und Bühnenbilder gemalt, Kostüme bestellt, zurück geschickt und wieder neue bestellt, Wettkampfeinladungen gesichtet und Termine festgelegt, die letzten Änderungen an den Choreographien vorgenommen und die endgültige Musik geschnitten.

Und in den einzelnen Trainingsstunden werden die Tänze mit Hochdruck einstudiert, denn jetzt muss langsam alles stehen und im neuen Jahr wird dann an den Feinheiten gearbeitet, bevor es zu den ersten Wettkämpfen geht.

In diesem Jahr werden wir mit den Gruppen **Stoppel Hopper, Sweet Dancers, Maxi Dancers, Showdance Company** und **Dance and More** an Wettkämpfen teilnehmen.

dieses gemeinsame Tanzprojekt den Namen Showdance Company gewählt. Die beiden Gruppen haben ihren gemeinsamen Tanz getrennt voneinander einstudiert und nur in einzelnen Sondertrainingseinheiten das Erlernte zusammengeführt. Eine große Herausforderung für alle Tänzer und auch die Trainer.

Wir wünschen allen Gruppen für die kommende Wettkampfsaison viel Glück und vor allem viel Spaß am Tanzen.

Die Gruppe Dancing Stars und die Gruppe Sunshine Dancers werden in diesem Jahr zusammen an den Start gehen und haben für



DTB-Dance/Jazz Modern Dance

Wir suchen DICH, werde Teil des Teams!

Hast du Lust im Team zu tanzen und dein Können bei Meisterschaften, Wettbewerben und Auftritten einem Publikum zu präsentieren? Dann bist du hier genau richtig!

Beim DTB-Dance wird in einer Gruppe mit mindestens 6 Personen zu verschiedenen Themen und Musikrichtungen getanzt. Wir kombinieren Stilrichtungen aus dem Jazz- und Modern-Dance mit elementarem Tanz, gymnasitischen Turnelementen sowie Streetdance (Hip Hop), um verschiedene Themen und Gefühle tänzerisch darzustellen.

DTB-Anfänger: Diese Gruppe trainiert **dienstags von 16:45-17:45 Uhr** und ist geeignet für junge Tanzanfänger ab 5 Jahren. Hier werden Rhythmusschulung, Beweglichkeitstraining und natürlich Spaß großgeschrieben!

DTB-Fantastica: Dies ist die Wettkampfgruppe der jüngsten Tänzerinnen. Sie trainieren **montags von 17:45-18:45 Uhr**. Hast du Tanzerfahrung und bist 8-11 Jahre alt? Dann komm vorbei!

DTB-Dreamer: Diese Wettkampfgruppe besteht aus den Jugendlichen der Abteilung. Sie trainieren mit Freude und Motivation **mittwochs von 17:45-19:00 Uhr**. Hast du Tanz-/Turnerfahrung und bist zwischen 11-14 Jahren? Dann komm vorbei!

DTB-Harmony: Auch genannt „Die Großen“! Diese Wettkampfgruppe besteht aus den Mädels, die teilweise seit Gründung der Abteilung dabei sind. Die Mädels suchen dringend Verstärkung für ihr Team. Wenn du zwischen 15-19 Jahre und tanzerfahren bist, dann komm vorbei: **dienstags zwischen 18:15-19:30 Uhr**.



Es sind noch Plätze frei!

Iyengar®-Yoga

Verena van Husen bietet Iyengar®-Yoga für alle Altersgruppen an. Iyengar®-Yoga besteht aus Körperhaltungen und Atemtechniken. Die korrekte Ausrichtung der Haltungen ist zentrales Element und wird mit

Hilfsmitteln unterstützt. Sportliche wie Unsportliche, Junge wie Alte können ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität erreichen. Beweglichkeit und Kraft sind keine Vo-

raussetzungen, sondern werden durch Übungspraxis erworben. Wir bitten um Voranmeldung.

Montag, 9:00-10:00 Uhr*
Montag, 10:15-11:15 Uhr*
Dienstag, 17:45-18:45 Uhr*
Dienstag, 18:55-19:55 Uhr*

*Kosten bitte Kursplan entnehmen..

Wieder im Programm: Fitnessangebot am Mittwochabend

Thai-Bo Aerobic

Mel Lopata bietet Thai-Bo Aerobic als optimales Training zur Verbesserung der Ausdauer an. Zu aktueller Popmusik werden Elemente aus dem Bereich Boxen und Ausdauer kombiniert. Dieser Sport ist relativ einfach zu erler-

nen, da er keine komplizierten Choreografien beinhaltet. Während des Kurses werden Kicks und Schläge aus den Kampfsportarten Taekwondo und Boxen ausgeführt und um Aerobicgrundschritte erweitert. Jede/-r Teilneh-

mer/-in bestimmt selbst die Intensität einzelner Kicks und Schläge, wodurch die Stunden an das individuelle Leistungsvermögen und die Tagesform angepasst werden.

Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr

Neue Gruppeneinteilung

Jugend-Badminton

Ab sofort wird das **Freitagstraining** in die Gruppen Badminton I (**17:30-18:30 Uhr**) und II (**18:30-19:30 Uhr**) aufgeteilt. Die Unterteilung ermöglicht eine der Spielstärke angepasste Auswahl der Übungen und ein optimales Training, bei dem der Spaß am Badminton im Vordergrund steht. Unsere Trainer Gunawan und Peter teilen die Spieler in Absprache ein.



©Dieter Schütz/pixelio.de



TVH-Neuigkeiten Frühjahr 2019

Liebe Mitglieder und Freunde,

wir hoffen, dass Sie alle gut ins neue Jahr gestartet sind!

Neues Jahr bedeutet für den TVH immer auch ein neues Übungsprogramm, das wir Ihnen mit gewohnt zahlreichen Angeboten für Jung und Alt hier vorstellen. Für weitere Sportangebote gibt es viele Ideen und großen Bedarf, den wir sehr gerne decken würden. Leider mangelt es auch dem TVH – wie anderen Turnvereinen – an ausreichend Übungsleitern, -helfern oder Trainern.

Sind Sie Übungsleiter und suchen den passenden Verein?

Dann rufen Sie uns an! **Haben Sie Interesse an einer Übungsleiterausbildung?** Rufen Sie uns an!

Wir wünschen Ihnen ein sportliches und gesundes neues Jahr!

Herzliche Grüße

Ihr TVH-Vorstand

Der Turnverein unterstützt Sie gerne bei der Ausbildung und der Umsetzung Ihrer sportlichen Ideen!



Online shoppen und den TVH unterstützen – für Sie kostenfrei und ohne Registrierung!

tv-harheim.de

©S. Holschläger/pixelio.de



Angebot	Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Gesundheitssport**					
Koronarsportgruppe 1	alle	Di	17:45-18:45	Halle 2	Michael Brüner
Koronarsportgruppe 2	alle	Di	18:45-19:45	Halle 2	Michael Brüner
Iyengar®-Yoga	alle	Mo	09:00-10:00	WAS	Verena van Husen
Iyengar®-Yoga	für Ältere	Mo	10:15-11:15	WAS	Verena van Husen
Iyengar®-Yoga	alle	Di	17:45-18:45	WAS	Verena van Husen
Iyengar®-Yoga	auch für Jugendliche	Di	18:55-19:55	WAS	Verena van Husen
Turnen und Gymnastik (für Kinder und Jugendliche)					
Turnen "Eltern und Kind"***	1 - 3	Mi	09:30-11:00	Halle 1	Ines Endreß
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 4	Mo	14:30-15:30	Halle 1	H. Bötterling/R. Kethnaker
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 3	Mi	15:30-16:30	Halle 2	N.N./Aileen Hock
Turnen "Vater und Kind"*** (zweiwöchentlich) †	1 - 4	Sa	09:30-11:00	Halle 1	Ines Endreß
Allgemeines Turnen	Jungen, 5 - 7	Mi	14:30-15:30	Halle 2	N.N./Aileen Hock
Spiel, Sport und Spaß	5 - 10	Fr	15:30-17:00	Halle 1	R. Kethnaker, O. Dorscht
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. 5 - 6	Mi	14:30-15:30	Halle 1	H. Bötterling/B. Knips
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. ab 7-11	Mi	15:30-17:00	Halle 1	H. Bötterling/O. Dorscht
Gerätturnen (WK-Gruppe)	6 - 10	Mo	15:30-16:45	Halle 1	H. Bötterling/R. Grigat
Gerätturnen	Mäd. ab 10	Mi	16:30-18:00	Halle 2	A. Kaulich/L. Stöger
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 7-11	Mi	16:45-18:30	Halle 1	H. Bötterling/E. Höll/ L. Dichmann
Gerätturnen (fr. Training)	alle ab 16-99	Mi	18:00-20:00	Halle 1	R. Kethnaker
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 12	Mi	18:30-20:00	Halle 1	R. Kethnaker
Turnen und Gymnastik (für 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	alle (Babys können mitgebracht werden)	Mo	10:30-11:30	KR	Manuela Racl
Pilates	alle	Di	18:00-19:00	KR	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	09:00-10:30	WAS	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	10:30-12:00	WAS	Ines Endreß
Fitness Mix	alle	Mo	20:00-21:15	WAS	Kim Adrian
Fitness- und Ausgleichsgymnastik	Frauen ab 60	Mo	19:00-20:15	Halle 1	Elisabeth Welker
Fitness und Gesundheit	ab 60	Mo	14:00-15:00	WAS	Elisabeth Welker
Fitness auf dem Stuhl	ab 60	Mo	15:15-16:15	WAS	Elisabeth Welker
Gymnastik mit Flexi-Bar	alle	Fr	18:00-19:15	WAS	Sabine Labisch
Functional Fitness	alle	Di	20:00-21:00	Halle 1	Michael Brüner
Fitbalance – Stressabbau	alle	Di	19:30-21:30	H1/KR	Manuela Racl
Thai-Bo Aerobic	alle	Mi	19:00-20:00	WAS	Mei Lopata
Fitness-/Skigymnastik	alle	Do	19:00-20:30	Halle 1	Manuela Racl
Sport für Jedermann	alle	Mi	20:00-22:00	Halle 1	Sabine Labisch
Tanzen					
Kindertanzen/musikal. Bewegungsangebot †	ab 4	Do	16:30-17:30	WAS	Tanja Weber/ L. Dichmann
Akrobatik für Showtanz	nach Absprache	Do	15:30-16:30	Halle 1	Tanja Weber/ Petra Stöger
Showtanzgruppe "Stoppel Hopper"	ab 5	Do	16:30-17:30	WAS	F. Rotsching/ Dilan Senal/E. Bozkort
Showtanzgruppe "Sweet Dancers"	Jg. 2008/09	Do	16:30-17:30	Halle 1	P. Stöger/L. Stöger
Showtanzgruppe "Sunshine Dancers"	Fortg. ab Jg. 2005	Do	17:30-19:00	Halle 1	P. Stöger/T. Weber
Showtanzgruppe "Maxi Dancers"	Fortg. Jg. 2007/08	Do	17:30-19:00	Halle 2	L. Pfeuffer/ J. Zscheich
Showtanzgruppe "Dancing Stars"	Fortg. Jg. 2006/07	Fr	17:00-18:30	Halle 1	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 ab 5/Anf.	Mo	17:45-18:45	Halle 2	S. Knaf/ L. Mull
DTB-Dance „Fantastica“	WK-Gruppe 16-19	Di	16:45-17:45	Halle 2	S. Knaf/ L. Mull
DTB-Dance „Harmony“	9-15	Di	18:15-19:30	Halle 1	S. Knaf/T. Pfeuffer
DTB-Dance „Dreamer“	alle	Mi	17:45-19:00	Halle 2	T. Pfeuffer/K. Niederseitz
Tanz dich fit	alle	Mo	18:50-19:50	WAS	Sina Knaf
Hip Hop & Street Dance***	Anf., ab 7	Mo	17:30-18:30	WAS	S. Münch/Ch. Carta
Hip Hop & Street Dance	Fortg., 15-17	Mo	18:30-19:30	KR	S. Münch/S. Knaf
Hip Hop & Street Dance „Blackberries“ (WK-Gruppe)	Fortg.	Sa	10:30-11:30	WAS	Sina Knaf
Ballsport					
Basketball	ab 10-12	Mo	16:30-17:45	H 1+2	Hendrik Liebold
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
Ballsportgruppe	Jugdl.+Erw.	Di	20:00-22:00	H 1+2	K. Holzner
Boule	alle	Di	ab 14:00	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					
Sportabzeichentraining und -abnahme †	alle	Di	ab 18:00 (Sommeraison)	BZ	Ilse Pinzka

TVH Kursplan Frühjahr 2019

Tag	Zeit	Ort	Start/Ende	Übungsleiter	Einh.	Mit-/Nicht-mitglieder
Do	19:00-20:00	WAS	17.01.-13.06.	Evelyn Stern	17	59,50/112,20 €
Mi	16:00-17:00	WAS	16.01.-03.04.	K. Nagel-Hedtmann	12	48,00/82,20 €
Stepptanz						
Wirbelsäulengymnastik						
Di	08:30-09:45	WAS	15.01./09.04.	Michael Brüner	12	52,50/99,00 €
Di	09:45-11:00	WAS	15.01./09.04.	Michael Brüner	12	52,50/99,00 €
Di	11:00-12:15	WAS	15.01./09.04.	Michael Brüner	12	52,50/99,00 €
Di	20:00-21:15	WAS	15.01./02.04.	Elisabeth Welker	12	52,50/99,00 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining						
Mi	17:30-19:00	WAS	16.01./10.04.	Sabine Labisch	12	63,00/118,80 €

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 Bezirksportanlage Harheim
****** Eltern und des Kindes erforderlich
******* Zusatzbeitrag (s.u.)
T bitte Voranmeldung bei der Geschäftsstelle aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl
† Termine siehe unter „aktuelle Termine“
‡ Warteliste (Interessenten bitte bei Geschäftsstelle melden)



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

- 14. Januar Start des **Frühjahrsprogramms**
- 12. Januar erstes **Vater-Kind-Turnen** nach den Ferien.
Weitere Termine: 26.1., 9.+23.02., 9.+23.3., 6.4.
- 2. März **Erste-Hilfe-Kurs** für alle Übungsleiter
- 23. März **Handwerkertag** an der Sporthalle (für alle Mitglieder)
- 24. März **Frühjahrswanderung**
- 7. April **Jahreshauptversammlung** mit anschließender Ehrung
- 5. Mai **Vereinsmeisterschaften**
- 6. September **Helferfest**

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

Mitgliedschaft
 (seit 01.01.2018)

- Monatsbeiträge:
- 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
 Iyengar®-Yoga 15 €

