



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
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. Kettmaker
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 3	Di	16:00-17:00	Halle 2	Ines Endreß/Aileen Hock
Turnen "Vater und Kind"*** <small>(zweiwöchentlich)</small>	1 - 4	Sa	09:30-11:00	Halle 1	Ines Endreß
Allgemeines Turnen	Jungen, 5 - 7	Di	15:00-16:00	Halle 2	H. Bötterling/A. Hock
Spiel, Sport und Spaß	5 - 10	Fr	15:30-17:00	Halle 1	O. Dorscht/L. Dichmann
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. 5 - 6	Mi	14:30-15:30	Halle 1	H. Bötterling/B. Knips
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. 7-11	Mi	15:30-17:00	Halle 1	H. Bötterling u. a.
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	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. Kettmaker
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 12	Mi	18:30-20:00	Halle 1	R. Kettmaker

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
Freletics	alle	Mo	20:00-21:30	WAS	Robin Kettmaker
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 Brünner
Fitbalance – Stressabbau	alle	Di	19:30-21:30	H1/KR	Manuela Racl
Thai-Bo Aerobic	alle	Mi	19:00-20:00	WAS	Mel 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 ^w	ab 4	Do	16:30-17:30	WAS	Tanja Weber/ L. Dichmann
Akrobatik für Showtanz	nach Absprache	Do	15:00-16:30	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 „Dreamer“	9-15	Di	18:15-19:30	Halle 1	S. Knaf/T. Pfeuffer
Tanz dich fit	alle	Mi	17:45-19:00	Halle 2	T. Pfeuffer/K. Niederseitz
Hip Hop & Street Dance***	Anf., ab 7	Mo	18:50-19:50	WAS	Sina Knaf
Hip Hop & Street Dance	Fortg., 15-17	Mo	17:30-18:30	WAS	S. Münch/Ch. Carta
Hip Hop & Street Dance „Blackberries“ (WK-Gruppe)	Fortg.	Sa	18:30-19:30	KR	S. Münch/S. Knaf
	Fortg.		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. Hölzer
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

Sportabzeichenstraining und -abnahme ^T (Nordic) Walking	alle	Di	ab 18:00 (Sommeraison)	BZ	Ilse Pinzka + Team
	alle	Di	19:00-20:00	vor der Sporthalle	Ines Endreß/C. Hill

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	16:15-17:15	WAS	08.05.-17.07.	K. Nagel-Hedtmann	8	32,00/54,80 €
Steptanz						
Wirbelsäulengymnastik						
Di	08:30-09:45	WAS	30.04./02.07.	Michael Brünner	10	43,75/52,50 €
Di	09:45-11:00	WAS	30.04./02.07.	Michael Brünner	10	43,75/52,50 €
Di	11:00-12:15	WAS	30.04./02.07.	Michael Brünner	10	43,75/52,50 €
Di	20:00-21:15	WAS	30.04./25.06.	Elisabeth Welker	8	35,00/66,00 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining						
Mi	17:30-19:00	WAS	08.05./19.06.	Sabine Labisch	7	30,63/57,75 €

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

Aktuelle Termine

4. Mai
erstes Vater-Kind-Turnen nach den Ferien.
Weitere Termine: 18.05., 01.06., 15.06., 29.06.
Vereinsmeisterschaften
Abnahme des Sportabzeichens an der Bezirkssportanlage. Weitere Termine:
4.6./25.6./20.8./27.8./3.9./10.9./24.9.
Schwimmtermine (Freibad Nieder-Eschbach):
14.6./16.8./23.8./30.8.
Gerätturnen nach Absprache
Helferfest
6. September

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
Iyengar®-Yoga 15 €

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



Pluspunkt Gesundheit DTB ist ein Qualitätsiegel des Deutschen Turnerbunds für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Es bescheinigt die Möglichkeit, dass die Gesundheitsangebote teilweise durch Krankenkassen bezuschusst werden.

