

Hier erreichen Sie uns:

Geschäftsstelle des TV Heilsbronn

Pfarrgasse 1a
Tel. 09872 / 80 59 49
Fax 09872 / 80 59 54

Öffnungszeiten

Montag 10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

E-Mail post@turnverein-heilsbronn.de

Homepage www.turnverein-heilsbronn.de

Ansprechpartner

Fitness- und Gesundheitssport Geschäftsstelle Tel. 09872 - 805949
Lauftreff Helmut Grinda Tel. 09872 - 2804
Nordic Walking Geschäftsstelle Tel. 09872 - 805949
FitnessBiking Günter Schimmer Tel. 09872 - 95653

Sportstätten

Gymnastik- und Grundschulhalle, Nürnberger Str. 3
Vereinshaus, Ketteldorfer Str.

Mehrzweckraum (HZH/G), Hohenzollernhalle,
Ketteldorfer Str.

Fitnessraum, Hohenzollernhalle, Ketteldorfer Str.

☎ Anmeldung/Reservierung über die Geschäftsstelle

@ Reservierung über FitOnline möglich

(s) Sommerzeit

(w) Winterzeit

**Schnuppertraining in allen offenen
Sportstunden und in den Schnupperstunden
der Kursangebote kostenlos möglich**

Wir bewegen Heilsbronn

Weitere Sportangebote:

Eltern-Kind-Turnen

Kinder- und Jugendturnen

Gerätturnen

Leichtathletik

Taekwondo

Handball

Badminton

Volleyball

Tanz

Standard-Tanz

Kanu

Schwimmen

Weitere Informationen unter
www.turnverein-heilsbronn.de

Fitness- und Gesundheitssport im

Turnverein



Heilsbronn

Sportangebote für Erwachsene rund
um Fitness und Gesundheit - bei der
Vielfalt ist für Jeden etwas dabei!

Zum Teil zertifiziert und geprüft durch die Siegel:



Wir bewegen Heilsbronn

Fitness-Gymnastik ☎ - Sportstunden für jedermann zur Förderung von Kraft, Kondition und Beweglichkeit. Und vielleicht um den Stress des Tages abzubauen.

Gesund & Fit 50 Plus 

Mo. 09.00 - 10.00 Uhr Gymnastikhalle

Fit und Fun für Sie und Ihn

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr Grundschulhalle

Fitness-Gymnastik für Männer und Frauen

Di. 20.00 - 21.00 Uhr Grundschulhalle

Fit in den Tag

Mi. 08.45 - 09.45 Uhr Gymnastikhalle

Rundum fit - bunter Gerätemix (Frauen)

Mi. 20.15 - 21.15 Uhr Grundschulhalle

Step-Aerobic ☎ - ist ein dynamisches Fitness-training in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Kondition und Koordination.

Mo. 18.15 - 19.15 Uhr Step Heavy Hands Gymnastikhalle

Di. 19.00 - 20.30 Uhr leicht Gymnastikhalle

Fr. 19.30 - 21.00 Uhr schwer Gymnastikhalle

Pilates ☎ - Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr Vereinshaus

Di. 09.00 - 10.00 Uhr Vereinshaus

Do. 18.30 - 19.30 Uhr Vereinshaus

Do. 19.45 - 20.45 Uhr Vereinshaus

Fr. 18.00 - 19.00 Uhr HZH/G

Fr. 19.30 - 20.30 Uhr Vereinshaus

Yoga ☎ - ist Bestandteil einer vieltausendjährigen indischen Tradition. Sie umfasst: Körperstellungen, Atemübungen, Konzentration und Meditation.

Mo. 17.30 - 19.00 Uhr Vereinshaus

Di. 18.00 - 19.30 Uhr Vereinshaus

Di. 19.30 - 21.00 Uhr Vereinshaus

Mi. 19.00 - 20.30 Uhr Vereinshaus

Wirbelsäulengymnastik ☎ - Eine Wohltat für den Rücken. Mobilisieren, kräftigen und dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern.

Mi. 19.15 - 20.15 Uhr Fortgeschr. Grundschulhalle

Indian Balance ☎ - den Körper bewegen, wenn die Seele ausruht. Sowohl ein ganzheitliches Workout, als auch ein relaxtes Wellnessprogramm - wirkt haltungsfördernd, verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Konzentration.

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr Vereinshaus

FitnessBiking ☎@ - Ausdauersport auf stationären Fahrrädern. Was so einfach klingt, macht unheimlich viel Spaß. Fetziges Musik + motivierte Trainer = Kondition + Spaß!

Hohenzollernhalle - Fitnessraum

Mo. 19.30 - 21.00 Uhr

Di. 18.00 - 19.00 Uhr

Di. 19.15 - 20.15 Uhr

Mi. 19.30 - 21.00 Uhr

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Do. 19.30 - 20.30 Uhr

Fr. 18.00 - 19.00 Uhr

Sa. 16.00 - 17.00 Uhr

So. 10.30 - 11.30 Uhr

Bitte für jede Stunde anmelden und ein Rad reservieren.

FitnessChallenge ☎@ - Kraft und Ausdauer mit Bike, Hantel und Step im Fitnessraum der Hohenzollernhalle

Sa. 14.30 - 15.30 Uhr

Bitte für jede Stunde anmelden

FitnessPower ☎@ - Herkömmliches Krafttraining an 10 Geräten im Krafraum der Doppelturnhalle

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr F | Do. 19.30 - 20.30 Uhr Z

Di. 19.30 - 20.30 Uhr Z | Fr. 09.00 - 10.00 Uhr K

Mi. 08.30 - 9.30 Uhr Z | Fr. 17.00 - 18.00 Uhr Z

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr Z | So. 09.00 - 10.00 Uhr Z

Do. 18.00 - 19.00 Uhr K

Bitte für jede Stunde anmelden

(Z = Zirkeltraining, F = Freies Training, K = Kurs ☎)

FitnessHantel ☎@ - Hanteltraining mit fetziger Musik für Männer und Frauen

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr Hohenzollernhalle-

Mi. 18.45 - 19.45 Uhr Fitnessraum

Bitte für jede Stunde anmelden

Nordic Walking - Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird.

Mo. 18.00 - 19.30 Uhr Altendettels.Straße

Festplatz (Sommer) und Penny-Markt (Winter)

Lauftreff - in verschiedenen Leistungsstufen laufen in freier Natur.

Winterzeiten ab Oktober: Sommerzeiten ab 31. März:

Di. 18.00 Uhr Bäckerei 18.00 Uhr Vereinshaus

Grinda

Do. 18.00 Uhr Hohenzollernh. 18.00 Uhr Vereinshaus

Sa. 15.00 Uhr Eichenhain 17.00 Uhr Vereinshaus

Senioren-sport - Gemeinsam mit netten und gleichgesinnten Menschen die körperliche Leistungsfähigkeit mit Spaß an Bewegung erhalten.

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr Fitnessraum ☎

Mi. 16.30 - 17.30 Uhr Grundschulhalle

Fr. 09.00 - 10.00 Uhr Krafraum ☎

Fr. 09.00 - 10.00 Uhr Krafraum ☎

Herz-sport - Bewegung mit Herz. Unter ärztlicher Aufsicht gesunden Sport betreiben.

Mi. 17.30 - 19.00 Uhr Hohenzollernhalle

Ballsport für Männer - Hockey, Basketball, Prellball für alle Altersstufen. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Spaß und Geselligkeit.

Di. 21.00 - 22.30 Uhr Grundschulhalle

Fr. 20.00 - 22.30 Uhr Grundschulhalle

