

## FITNESSCLUB

### FITNESSBIKING 🚲 @ / Indoor-Cycling

Ansprechpartner: Günter Schimmer (Tel. 09872 / 956536)



Mo	19.30 – 21.00 Uhr	HZH/F	Master (schwer)
Di	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/F	Spaß & Fitness f. alle
Di	19.15 – 20.15 Uhr	HZH/F	Rhythm and Bike
Mi	19.45 – 21.45 Uhr	HZH/F	Fortgeschrittene oder Könnler
Do	19.30 – 20.30 Uhr	HZH/F	Kraft- und Ausdauertraining
Fr	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/F	auch für Einsteiger geeignet
So	10.30 – 11.30 Uhr	HZH/F	auch für Einsteiger geeignet

### FITNESSPOWER 🏋️ @ / Krafttraining

Ansprechpartner: Geschäftsstelle (Tel. 09872 / 805949)

Mo	18.00 – 19.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining für Girls / Kurs
Mo	19.00 – 20.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining/Frauenpower / Kurs
Mo	20.00 – 21.00 Uhr	DTH/K	Freies Training
Di	18.15 – 19.15 Uhr	DTH/K	Kurs Krafttraining für Jungs
Di	19.30 – 20.30 Uhr	DTH/K	Zirkeltraining
Mi	08.30 – 09.30 Uhr	DTH/K	Zirkeltraining
Mi	19.00 – 20.00 Uhr	DTH/K	Zirkeltraining
Do	17.45 – 18.45 Uhr	DTH/K	Kurs f. Gesundheitsbewußte
Fr	09.00 – 10.00 Uhr	DTH/K	Zirkeltraining – 60 Plus/Kurs
Fr	10.00 – 11.00 Uhr	DTH/K	Zirkeltraining – 60 Plus/Kurs
Fr	17.00 – 18.00 Uhr	DTH/K	Zirkeltraining
So	09.00 – 10.00 Uhr	DTH/K	Zirkeltraining

## FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT



**GYMWELT** 🏋️



Ansprechpartner: Geschäftsstelle (Tel. 09872 / 805949)

### PILATES 🧘

Mo	19.00 – 20.00 Uhr	VH	mit Vorkenntnissen
Di	09.00 – 10.00 Uhr	VH	Pilates am Morgen mit Vorkenntnissen, auch für Anfänger geeignet
Do	18.30 – 19.30 Uhr	VH	Fortgeschrittene
Do	19.45 – 20.45 Uhr	VH	Anfänger mit Vorkenntnissen
Fr	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/G	Fortgeschrittene
Fr	19.30 – 20.30 Uhr	VH	Anfänger mit Vorkenntnissen

### INDIAN BALANCE 🧘

Mo	20.00 – 21.00 Uhr	VH	
----	-------------------	----	--

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK 🏋️

Mi	19.15 – 20.15 Uhr	GSH	Starker Rücken – Rücken aktiv Fortgeschrittene
----	-------------------	-----	--

### SCHNUPPERTRAINING

IN ALLEN SPORTSTUNDEN KOSTENLOS MÖGLICH

## YOGA 🧘

Mo	17:30 – 19:00 Uhr	VH
Di	18:00 – 19:30 Uhr	VH
Di	19:30 – 21:00 Uhr	VH
Mi	19:00 – 20:30 Uhr	VH

## FITNESS-GYMNASTIK

Mo	20.00 – 21.00 Uhr	GSH	Fit & Fun für Sie und Ihn
Di	20.00 – 21.00 Uhr	GSH	Fitnessgymnastik
Mi	08.45 – 09.45 Uhr	GYM	Fit in den Tag
Mi	20.15 – 21.15 Uhr	GSH	Body Workout – bunter Gerätemix

## HERZSPORT

Mi	17.30 – 19.00 Uhr	HZH
----	-------------------	-----

## SPORT 50 Plus / 60 Plus

Mo	09.00 – 10.00 Uhr	GSH	Gesund & Fit – 50 Plus
Mi	16.30 – 17.30 Uhr	GSH	Seniorengymnastik
Mi	10.00 – 11.00 Uhr	HZH/F	Fit & Vital – 60 Plus 🏋️
Fr	09.00 – 10.00 Uhr	DTH/K	Zirkeltraining – 60 Plus 🏋️

## STEP AEROBIC 🏋️

Mo	18.15 – 19.15 Uhr	GYM	Step mit Heavy Hands
Di	19.00 – 20.30 Uhr	GYM	Mit Vorkenntnissen
Fr	19.30 – 21.00 Uhr	GYM	Fortgeschrittene

## FITNESSHANTEL 🏋️ @ / Kraftausdauertraining

Ansprechpartner: Ulrike Schimmer (Tel. 09872 / 956536)

Mo	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/F
Mi	18.45 – 19.45 Uhr	HZH/F

## KRAFTTRAINING F. GESUNDHEITSBEWUSSTE

Do	18.00 – 19.00 Uhr	DTH/K	Gesundheitszirkel 🏋️
----	-------------------	-------	----------------------

## FITNESS CHALLENGE 🏋️ @ / Kraftausdauertraining

Ansprechpartner: Ulrike Schimmer (Tel. 09872 / 956536)

Sa	14.30 – 15.30 Uhr	HZH/F
----	-------------------	-------

## BADMINTON

Ansprechpartner: Bernd Beß (Tel. 09872 / 8928)

Di	18.00 – 19.30 Uhr	DTH	Jugend- u. Schülertraining (1)
Di	19.00 – 20.30 Uhr	DTH	Jugend- u. Schülertraining (2)
Do	18.00 – 19.30 Uhr	DTH	Jugend- u. Schülertraining
Di	19.30 – 22.00 Uhr	DTH	Erwachsene (1)
Di	20.30 – 22.00 Uhr	DTH	Erwachsene (2)
Do	19.30 – 22.00 Uhr	DTH	Erwachsene
Fr	20.00 – 22.00 Uhr	DTH	Hobbyspieler

(1) März – Oktober (2) Oktober – März



## MITGLIEDSBEITRÄGE / JAHR

FAMILIE 120,-- € ERWACHSENE 80,-- €

PASSIV 50,-- € KINDER/JGD. 40,-- €

## GERÄTTURNEN/LEISTUNGSTURNEN

Ansprechpartner: Petra Trautner (Tel. 09872 / 956749)

Di	17.30 – 20.00 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Jgd./Schüler)
			Leistungsriege ml. (Jgd./Schüler)
Mi	17.00 – 19.15 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Nachwuchs)
Fr	15.00 – 17.30 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Nachwuchs)
Fr	17.30 – 19.30 Uhr	GYM	Leistungsriege ml. (Nachwuchs)
Fr	17.30 – 20.00 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Jgd./Schüler)
			Leistungsriege ml. (Jgd./Schüler)
Sa	10.00 – 12.00 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Nachwuchs)
			Leistungsriege ml. (Nachwuchs)
So	17.00 – 19.30 Uhr	GSH *	Leistungsriege wbl. (Jgd./Schüler)

\* Zusatz-Trainingstermin bei Bedarf

## HANDBALL

Ansprechpartner: Frank Höfer (Tel. 09872 / 958110)

Mo	16.45 – 18.45 Uhr	HZH	Minis & E-Jugend (ml.&weibl.)
Di	17.00 – 18.30 Uhr	HZH	E-Jugend (ml.&wbl.)
Di	18.30 – 20.15 Uhr	HZH	C-/D-Jugend (wbl.)
Do	17.30 – 19.00 Uhr	HZH	D-Jugend (ml.)
Mo	18.00 – 19.30 Uhr	HZH	C-Jugend (ml.)
Do	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	C-Jugend (ml.)
Mo	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	A-/B-Jugend (ml.)
Mi	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	B-Jugend (ml.)
Do	20.30 – 22.00 Uhr	HZH	Mixed Damen/Herren

## KANU

Ansprechpartner: J. Heidingsfelder (Tel. 09872 / 5282)

Paddeln – Wanderfahrten – Wildwassertraining – Kenterrollentraining. Aktivitäten auf Anfrage.

## KENDO

Ansprechpartner: Geschäftsstelle (Tel. 09872 / 805949)

Fr	17.00 – 18.00 Uhr	HZH	(März – Okt.)
		VH	(Okt. - März)

## TAEKWONDO

Ansprechpartner: Gerhard Pfrogner (Tel. 09872 / 2636)

Di	17.00 – 18.00 Uhr	VH	Kinder ab 6J/Jgd/Erw
Fr	18.00 – 19.30 Uhr	VH	Kinder ab 6J/Jgd/Erw

## WIR BEWEGEN HEILSBRONN

## KINDER- UND JUGEND

### ALLGEMEINE TURNSTUNDEN

Ansprechpartner: Kerstin Schell (Tel. 09872 / 5809)



Mo	09.30 – 11.00 Uhr	HZH	Eltern-Kind-Turnen	
Di	16.00 – 17.30 Uhr	GSH	Purzelturnen	3-4 Jahre
Mi	15.30 – 17.00 Uhr	GYM	Sport+Spiel	Vorschul-Kinder
Mo	16.30 – 18.00 Uhr	GYM	Kinderturnen	1./2. Klasse
Mo	16.30 – 18.00 Uhr	GSH	Kinderturnen	3./4. Klasse
Do	14.30 – 16.00 Uhr	GSH	Allg. Bubenturnen	1.-4. Klasse
Mo	18.00 – 19.30 Uhr	GSH	Jugendtreff	ab 5. Klasse
			Fit&More	
Do	16.00 – 17.30 Uhr	GSH	Trendsport f. Jungs	ab 5. Klasse

### ROPE SKIPPING

Ansprechpartner: Christine Heß (Tel. 09872 / 2103)

Do	16.30 – 17.30 Uhr	GYM	Minis Vorschule + 1. Klasse
Do	17.30 – 18.30 Uhr	GSH	Midis 2.-4. Klasse
Do	18.30 – 19.30 Uhr	GSH	Maxis ab 5. Klasse und älter
Do	18.30 – 20.30 Uhr	GSH	Leistungsriege
Fr	16.00 – 17.30 Uhr	GYM	Leistungsriege
So	17.00 – 19.00 Uhr	GYM	Leistungsriege



### EINRAD

Kerstin Schell (Tel. 09872 / 5809)

Mo	15.00 – 16.00 Uhr	DTH	1.-4. Klasse
----	-------------------	-----	--------------

### KLETTERN

Ansprechpartner: Geschäftsstelle (Tel. 09872 / 805949)

Di	14.30 – 15.30 Uhr	GYM	6-10 Jahre
----	-------------------	-----	------------

### PSYCHOMOTORIK

Ansprechpartner: Anja Weißkopf (09872 / 802650)

Mo	14.30 – 16.00 Uhr	GSH	5-6 Jahre
Mo	14.30 – 16.00 Uhr	GSH	7-9 Jahre

## ALLGEMEINE TURNSTUNDEN

### BALLSPORT FÜR MÄNNER

Di	21.00 – 22.30	GSH
Fr	20.00 – 22.30	GSH

### MITGLIEDSBEITRÄGE / JAHR

FAMILIE 120,-- € ERWACHSENE 80,-- €

PASSIV 50,-- € KINDER/JGD. 40,-- €

## NORDIC-WALKING

Ansprechpartner: Geschäftsstelle (Tel. 09872 / 805949)

Mo	18.00 – 19.30 Uhr	Altendettelsauer Straße / Festplatz (s) Penny Markt (w)	
----	-------------------	--	--

## LAUFTREFF

Ansprechpartner: Helmut Grinda (Tel. 09872 / 2804)

Di	18.00 Uhr	Bäckerei Grinda (W) VH (S)	ca. 10km / 1h
Do	18.00 Uhr	VH	ca. 8-9km / 1h
Sa	15.00 Uhr (W) 17.00 Uhr (S)	VH	8,5 bis 11km / 1h



## SCHWIMMEN

Ansprechpartner: Geschäftsstelle (Tel. 09872 / 805949)

Sa	10.00 – 11.00 Uhr	Freibad	während d. Badesaison für Kinder 1.-4. Klasse
----	-------------------	---------	--

## TANZ

Ansprechpartner: Yvonne Kolb (Tel. 09872 / 955762)

Fr	15.00 – 16.00 Uhr	GYM	Musik u. Bewegung	Vorschule + 1. Klasse
Mi	16.00 – 19.00 Uhr	VH	Ballett	Vorschule – 4. Klasse
Mi	17.30 – 18.30 Uhr	GYM	Kindertanz	2./3. Klasse
Do	17.30 – 18.30 Uhr	GYM	Teeny-Dance	4./5. Klasse
Di	17.30 – 19.00 Uhr	GYM	Jugend Danceation	6.-8. Klasse
Mi	20.00 – 21.00 Uhr	GYM	HipHop	ab 9. Klasse
Mi	18.30 – 20.00 Uhr	GYM	Dance Locomotion	ab 14 Jahre
Do	19.30 – 22.00 Uhr	GYM	Jazz-Gymnastik Tanz-Training Dance&More	ab 18 Jahre
Mo	19.30 – 21.00 Uhr	GYM	Move&Dance offenes Tanzangebot	ab 18 Jahre
So	19.30 – 21.00 Uhr	GYM	Standard- und Lateinamerik. Tanz Termine unter 09872/5876	



## VOLLEYBALL

Ansprechpartner: Jürgen Lebherz (Tel. 09874 / 7769079)

Mi	20.30 – 22.30 Uhr	HZH	Frauen u. Männer
Do	19.30 – 21.30 Uhr	DTH	Mädchen ab 14 J.



### SCHNUPPERTRAINING

IN ALLEN SPORTSTUNDEN KOSTENLOS MÖGLICH



### Geschäftsstelle des Turnvereins

Pfarrgasse 1a 91560 Heilsbronn  
TEL. 09872 / 80 59 49  
FAX 09872 / 80 59 54  
post@turnverein-heilsbronn.de  
www.turnverein-heilsbronn.de

### 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

### Trainingsstätten

GSH	Grundschulhalle, Nürnberger Str.
GYM	Gymnastikhalle, Nürnberger Str.
HZH	Hohenzollernhalle, Ketteldorfer Str.
HZH/F	Fitnessraum in der Hohenzollernhalle
HZH/G	Gymnastikraum in der Hohenzollernhalle
DTH	Doppelturnhalle d. Realschule, Ansbacher-/Schönbühlstr.
DTH/K	Kraftraum in der Doppelturnhalle
VH	Vereinshaus d. TVH, Ketteldorfer Str.

☎ Anmeldung/Reservierung über die Geschäftsstelle  
@ Reservierung über FitOnline möglich  
(s) Sommerzeit  
(w) Winterzeit

### Termine:

16. April 2012 um 20.00 Uhr  
Jahreshauptversammlung  
im Konventsaal  
06. Mai 2012

Sportfest / Hans-Weber-Turnen des TVH  
Hohenzollernhalle

Stand: April 2012

WIR BEWEGEN HEILSBRONN