

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT



FITNESSBIKING @ / Indoor-Cycling



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	19.00 – 20.00 Uhr	HZH/F	auch für Einsteiger geeignet
Do	19.30 – 20.30 Uhr	HZH/F	Berg und Tal
Fr	19.00 – 20.00 Uhr	HZH/F	auch für Einsteiger geeignet
So	10.30 – 11.30 Uhr	HZH/F	Für Jedermann

FITNESSPOWER @ / Krafttraining

Mo	08.00 – 09.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining
Mo	19.00 – 20.00 Uhr	DTH/K	Frauenpower/Kurs
Mo	20.00 – 21.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining
Di	19.00 – 20.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining BigFit/Kurs
Mi	08.00 – 09.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining
Fr	08.00 – 09.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining
Fr	09.00 – 10.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining – 60 Plus/Kurs
Fr	10.00 – 11.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining – 60 Plus/Kurs
Fr	11.00 – 12.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining – 50 Plus/Kurs
Fr	17.00 – 18.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining
So	18.00 – 19.00 Uhr	DTH/K	Jungs ab 16 Jahren/Kurs

FITNESSHANTEL @ / Kraftausdauertraining

Mo	18.15 – 19.15 Uhr	HZH/G	
Mo	19.30 – 20.30 Uhr	HZH/G	
Di	17.00 – 18.00 Uhr	HZH/G	
Do	18.15 – 19.15 Uhr	HZH/G	

WORLD JUMPING® @

Mo	20.00 – 21.00 Uhr	VH	
Mi	18.15 – 19.15 Uhr	VH	
Fr	09.30 – 10.30 Uhr	VH	

PILATES

Mo	19.00 – 20.00 Uhr	VH	mit Vorkenntnissen
Fr	18.00 – 19.00 Uhr	VH	mit Vorkenntnissen

YOGA

Mo	10.00 – 11.30 Uhr	VH	Prana Vinyasa Flow
Mo	17.30 – 19.00 Uhr	VH	mit Vorkenntnissen
Di	18.00 – 19.30 Uhr	VH	Fortgeschrittene
Di	19.30 – 21.00 Uhr	VH	Anf./mit Vorkenntnissen
Mi	19.30 – 21.00 Uhr	VH	Anf./mit Vorkenntnissen
Do	18.00 – 19.30 Uhr	VH	Anf./mit Vorkenntnissen

DRUMS ALIVE®

Di	20.00 – 21.00 Uhr	GYM	
----	-------------------	-----	--

REHASPORT

Di	18.30 – 19.30 Uhr	GYM	Orthopädie
Mi	17.30 – 19.00 Uhr	HZH	Herzsport/Koronar
Mi	19.15 – 20.15 Uhr	GYM	Orthopädie
Do	10.45 – 11.45 Uhr	GYM	Orthopädie

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mi	19.15 – 20.15 Uhr	GSH	Rücken – Fit & Gesund
Do	09.30 – 10.30 Uhr	GYM	Rücken – Fit & Gesund
Fr	17.00 – 18.00 Uhr	VH	Gesunder Rücken

FITNESS-GYMNASTIK

Mo	18.15 – 19.15 Uhr	Vor HZH	FreeFit
Mo	20.15 – 21.15 Uhr	GSH	Fit & Fun für Sie und Ihn
Di	20.00 – 21.00 Uhr	GSH	Body Fit Vital
Mi	08.30 – 09.30 Uhr	GYM	Fit in den Tag
Mi	20.15 – 21.15 Uhr	GSH	Body Fit
Mi	20.15 – 21.15 Uhr	GYM	Gymnastik Mix
Do	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/F	Slingtraining
Do	18.30 – 19.30 Uhr	GYM	BigFit Fitness
Do	19.30 – 20.30 Uhr	GYM	Workout – Kraft und Balance
Do	19.45 – 20.45 Uhr	VH	ManPower
So	09.00 – 10.00 Uhr	VH	Slingtraining
So	10.00 – 11.00 Uhr	VH	Slingtraining

SPORT 50 Plus / 60 Plus / 70 Plus

Mo	09.00 – 10.00 Uhr	GYM	Gesund & Fit – 50 Plus
Mi	16.00 – 17.00 Uhr	GYM	Seniorengymnastik
Mi	09.45 – 10.45 Uhr	HZH/F	Fit & Vital – 60 Plus
Mi	10.45 – 11.45 Uhr	HZH/F	Plusminus 60
Do	11.00 – 12.00 Uhr	VH	Sturzprophylaxe – 70 plus
Fr	09.00 – 10.00 Uhr	DTH/K	I Krafttraining – 60 plus
Fr	10.00 – 11.00 Uhr	DTH/K	II Krafttraining – 60 plus
Fr	11.00 – 12.00 Uhr	DTH/K	III Krafttraining – 50 plus

ZUMBA®



Mo	19.15 – 20.15 Uhr	GSH	
Do	17.30 – 18.30 Uhr	GYM	
Do	18.30 – 19.30 Uhr	GYM	Zumba Gold + Fitness
So	10.00 – 11.00 Uhr	GYM	

STEP AEROBIC

Fr	19.30 – 20.30 Uhr	GYM	Mittelstufe
----	-------------------	-----	-------------

BADMINTON

Ansprechpartner: Bernd Beß (Tel. 09872 / 3656888)

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) April – September (2) Oktober – März



SCHNUPPERTRAINING

IN ALLEN STUNDEN KOSTENLOS MÖGLICH

ALLGEMEINE TURNSTUNDEN

BALLSPORT

Di	21.00 – 22.30 Uhr	GSH	für Männer
Mi	20.30 – 22.00 Uhr	HZH	Floorball
Fr	20.00 – 22.30 Uhr	GSH	für Männer

GERÄTTURNEN/LEISTUNGSTURNEN

Di	17.30 – 20.00 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Jgd./Schüler)
Mi	17.00 – 19.15 Uhr	GSH	Leistungsriege ml. (Jgd./Schüler)
Fr	15.00 – 17.30 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Nachwuchs) und Mini-Leistungsriege wbl.
Fr	17.30 – 19.30 Uhr	GYM	Leistungsriege wbl. (Nachwuchs) und Mini-Leistungsriege wbl.
Fr	17.30 – 20.00 Uhr	GSH	Leistungsriege ml. (Jgd./Schüler)
Sa	09.30 – 11.30 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Nachwuchs)
Sa	10.00 – 12.00 Uhr	GSH	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)

Di	15.45 – 17.00 Uhr	HZH	Minis
Di	16.45 – 17.45 Uhr	HZH	E-Jugend (ml. & wbl.)
Mo	18.00 – 19.30 Uhr	HZH	D-Jugend (ml.)
Do	18.00 – 19.30 Uhr	HZH	D-Jugend (ml.)
Di	17.30 – 19.30 Uhr	HZH / Lichtenau	D-Jugend (wbl.)
Di	17.30 – 19.30 Uhr	HZH / Lichtenau	C-Jugend (wbl.)
Mo	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	C-Jugend (ml.)
Mi	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	C-Jugend (ml.)
Di	19.00 – 20.30 Uhr	Neuendett	A-Jugend (ml.)
Do	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	A-Jugend (ml.)
Di	19.30 – 21.30 Uhr	HZH	Herren 1
Fr	18.30 – 20.30 Uhr	Neuendett	Herren 1
Di	20.30 – 22.00 Uhr	Neuendett	Herren 2
Do	20.30 – 22.00 Uhr	HZH	Herren 2
Mo	19.45 – 20.45 Uhr	DTH	Frauen
Mi	19.00 – 20.30 Uhr	HZH*	Frauen
Mi	20.30 – 22.00 Uhr	Lichtenau	Herren 3

KANU

Ansprechpartner: Marcus Schweigert (Tel. 09872 / 9569232)

Paddeln – Wanderfahrten – Wildwassertraining – Kenterrollentraining. Aktivitäten auf Anfrage



Ab 01.01.2018 MITGLIEDSBEITRÄGE / JAHR

FAMILIE 160,-- € ERWACHSENE 105,-- €

KINDER 55,--

JUNGE ERWACHSENE 65,-- €

WIR BEWEGEN HEILSBRONN

VOLLEYBALL

Ansprechpartner: Claudia Burchardt (Tel. 09872 / 956449)

Mi 20.30 – 22.30 Uhr HZH Frauen u. Männer



KINDER- UND JUGENDTURNEN

ALLGEMEINE TURNSTUNDEN



Mo 08.30 – 10.00 Uhr	HZH	Eltern-Kind-Turnen	
Mo 14.30 – 15.30 Uhr	GYM	Motorik plus	6-12Jahre
Di 16.00 – 17.30 Uhr	GSH	Purzelturnen	3-4 Jahre
Do 15.15 – 16.45 Uhr	HZH	Purzelturnen	3-4 Jahre
Mi 15.30 – 17.00 Uhr	GSH	Sport + Spiel	ab 5 Jahre
Mo 16.45 – 18.15 Uhr	GSH	Kinderturnen	1.-4. Klasse
Do 16.00 – 17.30 Uhr	GSH	Allg. Bubenturnen	1.-4. Klasse
		Hobbyturnen	ab 5. Klasse
Mo 17.45 – 19.15 Uhr	GSH		

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
Do 19.30 – 22.00 Uhr	GSH	Leistungsriege
Fr 16.00 – 17.30 Uhr	GYM	Leistungsriege
So 17.00 – 19.30 Uhr	GYM	Leistungsriege



EINRAD

Ansprechpartner: Sonja Endres (09872 / 5712)

Di 16.00 – 17.00 Uhr DTH ab 1. Klasse

ASIATISCHE KAMPFKÜNSTE

KENDO

Ansprechpartner: Geschäftsstelle (Tel. 09872 / 805949)

Fr 18.00 – 20.00 Uhr DTH ab 9 Jahren



TAEKWONDO

Ansprechpartner: Klaus Burger (09824) 928593

Mo 17.30 – 18.30 Uhr	Dojo	Anfänger + Kinder ab 8J/Jgdl
Mo 18.30 – 20.00 Uhr	Dojo	Fortgeschrittene + Erw
Mi 17.30 – 18.30 Uhr	Dojo	Kinder ab 8J/Jgd/Erw
Mi 18.30 – 19.30 Uhr	Dojo	Fortgeschrittene + Erw
Fr 17.30 – 18.30 Uhr	Dojo	Kinder von 7-10 Jahren

NORDIC-WALKING

Mo 18.00 – 19.30 Uhr
Breslauerstr./Werkvolksiedlung
mit und ohne Vorkenntnisse

LAUFTREFF

Ansprechpartner: Helmut Grinda (Tel. 09872 / 2804)

Di 18.00 Uhr Bäckerei Grinda (W) ca. 10km / 1h
Wasserhäuschen (S)
Do 18.00 Uhr VH ca. 8-9km / 1h
Sa 15.00 Uhr (W) VH 8,5 bis 11km / 1h
17.00 Uhr (S) (W) bis 26.03.



SCHWIMMEN

Sa 09.00 – 10.00 Uhr Freibad während d. Badesaison für
10.00 – 11.00 Uhr Kinder 1.-4. Klasse
11.00 – 11.45 Uhr Vorschulkinder

BEWEGUNGSKÜNSTE

KLETTERN

Fr 20.30 – 21.30 Uhr GYM Klettern für Jedermann

JONGLIEREN

Fr 20.30 – 21.30 Uhr GYM Jonglieren für Erwachsene

TANZ

Mo 18.15 – 19.30 Uhr GYM Danceation ab 6. Klasse
Mo 19.30 – 21.00 Uhr GYM Show Dance ab 16 Jahre
Di 17.30 – 18.30 Uhr GYM Teeny-Dance 4./5. Klasse
Mi 17.00 – 18.00 Uhr GYM Tanzen für Minis 3-4 Jahre
Mi 18.00 – 19.00 Uhr GYM Kindertanz 2./3. Klasse
Do 19.30 – 21.30 Uhr HZH/G Irish Dance/ offene Übungsstunde
Do 20.30 – 22.00 Uhr GYM Dance & More ab 18 Jahre
Fr 15.00 – 16.00 Uhr GYM Tanz, Spiel und Spaß Vorschule+ 1.Klasse
Sa 14.00 – 16.00 Uhr VH Irish Dance / offene Übungsst. d.
So 19.30 – 21.00 Uhr GYM Standard- und Lateinamerik. Tanz

KISS / KINDERSPORTSCHULE

Ansprechpartner: Nicole Dötterl (09872) 314902

Mo 15.30 – 16.30 Uhr GSH Kiss1
Di 14.00 – 15.00 Uhr HZH Kiss 2
Di 15.15 – 16.15 Uhr HZH MiniKiss

Turnverein



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.
Dojo Dojo des TVH, Hauptstr.2

☎ Anmeldung/Reservierung über KursOnline oder die Geschäftsstelle

@ Reservierung über FitOnline
(s) Sommerzeit
(w) Winterzeit

Stand: April 2019

WIR BEWEGEN HEILSBRONN