

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT



GYMWELT



FITNESSBIKING @ / Indoor-Cycling

Ansprechpartner: Claudia Venus (Tel. 09872 / 955134)



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

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
Do	18.00 – 19.00 Uhr	DTH/K	Gesundheitsbewusst/Kurs
Do	19.00 – 20.00 Uhr	DTH/K	Jungs ab 14 Jahren/Kurs
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 – 12.30 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 14 Jahren/Kurs

FITNESSHANTEL @ / Kraftausdauertraining

Mo	18.15 – 19.15 Uhr	HZH/G	
Mo	19.30 – 20.30 Uhr	HZH/G	
Do	18.15 – 19.15 Uhr	HZH/G	

WORLD JUMPING® @

Mo	20.00 – 21.00 Uhr	VH	
Mi	18.30 – 19.30 Uhr	VH	
Fr	18.00 – 19.00 Uhr	VH	

PILATES

Mo	19.00 – 20.00 Uhr	VH	mit Vorkenntnissen
Do	18.30 – 19.30 Uhr	VH	mit Vorkenntnissen
Do	17.30 – 18.30 Uhr	VH	Anfänger
Fr	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/G	mit Vorkenntnissen

YOGA

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

DRUMS ALIVE®

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

REHASPORT

Mi	17.30 – 19.00 Uhr	HZH	Herzsport/Koronar
Mi	19.15 – 20.00 Uhr	GYM	Orthopädie

Ab 01.01.2018 MITGLIEDSBEITRÄGE / JAHR

FAMILIE 160,-- € ERWACHSENE 105,-- €
PASSIV 50,-- € KINDER 55,-- €
JUNGE ERWACHSENE 65,-- €

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mo	20.15 – 21.15 Uhr	DoJo	Wirbelsäulengymnastik
Mi	19.15 – 20.15 Uhr	GSH	Haltungs-/ Bewegungstraining
Do	09.30 – 10.30 Uhr	GYM	Wirbelsäulengymnastik

FITNESS-GYMNASTIK

Mo	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/F	Slingtraining	☞
Mo	20.15 – 21.15 Uhr	GSH	Fit & Fun für Sie und Ihn	☞
Di	09.00 – 10.00 Uhr	VH	Slingtraining	☞
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	Damengymnastik	☞
Do	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/F	Slingtraining	☞
Do	18.30 – 19.30 Uhr	GYM	BigFit	☞
Do	19.30 – 20.30 Uhr	GYM	Fit & Dance	☞
Do	19.45 – 20.45 Uhr	VH	ManPower	☞
So	09.00 – 10.00 Uhr	VH	Slingtraining	☞

SPORT 50 Plus / 60 Plus / 70 Plus

Mo	09.00 – 10.00 Uhr	GYM	Gesund & Fit – 50 Plus	☞
Mi	16.15 – 17.15 Uhr	GSH	Seniorengymnastik	☞
Mi	09.45 – 10.45 Uhr	HZH/F	Fit & Vital – 60 Plus	☞
Mi	10.45 – 11.45 Uhr	HZH/F	Plusminus 60	☞
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	☞
Fr	10.00 – 11.00 Uhr	VH	Sturzprohylaxe – 70 plus	☞

ZUMBA®



Mo	19.15 – 20.15 Uhr	GSH		
Di	09.00 – 10.00 Uhr	GYM	Zumba Gold (langsames Tempo)	☞
Do	17.30 – 18.30 Uhr	GYM		
So	10.00 – 11.00 Uhr	GYM		

STEP AEROBIC

Mo	18.30 – 19.30 Uhr	GYM	Step mit Heavy Hands	
Di	18.30 – 19.30 Uhr	GYM	Bauch-Beine-Po für Anfänger	
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)	☞
			Leistungsriege ml. (Jgd./Schüler)	
Mi	17.15 – 19.15 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Nachwuchs)	☞
			und Mini-Leistungsriege wbl.	
Fr	15.00 – 17.30 Uhr	GSH	Leistungsriege wbl. (Nachwuchs)	☞
			und Mini-Leistungsriege wbl.	
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	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	16.30 – 17.45 Uhr	HZH	Minis	☞
Di	15.45 – 17.30 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 – 19.00 Uhr	HZH /	D-Jugend (wbl.)	☞
		Lichtenau		
Di	17.30 – 19.00 Uhr	HZH	C-Jugend (wbl.)	☞
Do	17.30 – 19.00 Uhr	HZH /	C-Jugend (wbl.)	☞
		Lichtenau		
Mo	17.00 – 18.30 Uhr	Lichtenau	C-Jugend (ml.)	☞
Do	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	C-Jugend (ml.)	☞
Mo	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	B-Jugend (ml.)	☞
Mi	19.00 – 20.30 Uhr	Lichtenau	B-Jugend (ml.)	☞
Di	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	A-Jugend (ml.)	☞
Do	19.00 – 20.30 Uhr	HZH	A-Jugend (ml.)	☞
Di	20.30 – 22.00 Uhr	HZH	Herren 1	☞
Do	20.30 – 22.00 Uhr	HZH	Herren 1	☞
Di	19.00 – 20.30 Uhr	Neuendett.	Herren 2	☞
Do	19.00 – 20.30 Uhr	Lichtenau	Herren 2	☞
Mi	19.00 – 20.30 Uhr	HZH*	Frauen	☞

*Nov – März DTH

Mi	20.30 – 22.00 Uhr	Lichtenau	Herren 3	☞
----	-------------------	-----------	----------	---

KANU

Ansprechpartner: Marcus Schweigert (Tel. 09872 / 9569232)

Paddeln – Wanderfahrten – Wildwassertraining –
Kenterrollentraining. Aktivitäten auf Anfrage



WIR BEWEGEN HEILSBRI

VOLLEYBALL

Ansprechpartner: Ady Burchardt (Tel. 09872 / 956449)

Mi 20.30 – 22.30 Uhr HZH Frauen u. Männer



KINDER- UND JUGENDTURNEN

ALLGEMEINE TURNSTUNDEN



Mo	09.30 – 11.00 Uhr	HZH	Eltern-Kind-Turnen	
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	GYM	Sport + Spiel	ab 5 Jahre
Mo	16.30 – 18.00 Uhr	GYM	Kinderturnen	1./2. Klasse
Mo	16.30 – 18.00 Uhr	GSH	Kinderturnen	3./4. Klasse
Do	16.00 – 17.30 Uhr	GSH	Allg.	1.-4. Klasse
			Bubenturnen	
Mo	17.45 – 19.15 Uhr	GYM/ GSH	Hobbyturnen	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
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: Klaus Mayer (Tel. 09872 / 2855)

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

NORDIC-WALKING

Ansprechpartner: Geschäftsstelle (Tel. 09872 / 805949)

Mo 18.00 – 19.30 Uhr Wasser- mit und ohne Vorkenntnisse
häuschen

LAUFTREFF

Ansprechpartner: Helmut Grinda (Tel. 09872 / 2804)

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



SCHWIMMEN

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

BEWEGUNGSKÜNSTE

KLETTERN

Fr 20.30 – 21.30 Uhr GYM Klettern für Jedermann

SLACKLINE

Nähere Infos auf der Homepage.

TANZ

Mo	16.30 – 17.30 Uhr	VH	Kindertanz	2./3. Klasse
Mo	19.30 – 21.00 Uhr	GYM	Move&Dance offenes Tanzangebot	ab 18 Jahre
Di	17.30 – 18.30 Uhr	GYM	Teeny-Dance	4./5. Klasse
Do	19.30 – 21.30 Uhr	HZH/G	Irish Dance/ offene Übungsstunde	
Do	19.30 – 20:30 Uhr	GYM	Fit for Dance	ab 18 Jahre
Do	20:30 – 22:00 Uhr	GYM	Dance & More	ab 18 Jahre
Fr	14.00 – 15.00 Uhr	GYM	Tanzen für Minis Findet z. Zeit nicht statt	3–4 J. ☎
Fr	15.00 – 16.00 Uhr	GYM	Tanz, Spiel und Spaß	Vorschule+ 1.Klasse
Sa	14.00 – 16.00 Uhr	VH	Irish Dance / offene Übungsstd.	
So	17.30 – 18.30 Uhr	GYM	Jugend Danceation	6./7. Klasse
So	19.30 – 21.00 Uhr	GYM	Standard- und Lateinamerik. Tanz	



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.

☎ Anmeldung/Reservierung über KursOnline oder die Geschäftsstelle

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

Stand: Oktober II 2017

WIR BEWEGEN HEILSBRONN