

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

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	☎

Step-Aerobic - ist ein dynamisches Fitness- Training in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Mo	18.30 – 19.30 Uhr	GYM	Step mit Heavy Hands	
Di	18.30 – 19.30 Uhr	GYM	Bauch-Beine-Po Anfänger	
Fr	19.30 – 20.30 Uhr	GYM	Mittelstufe	

Drums Alive - Es wird zu motivierenden Beats mit Drumsticks auf Gymnastikbällen getrommelt. Neben der Verbesserung von Kondition und Kraft werden ergänzend Impulse für die Koordination gegeben.

Di 20.00 – 21.00 Uhr GYM

Zumba® - ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness Workout. Dafür braucht man keine Tanzerfahrung, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

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		

Pilates - Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

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

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

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	

World Jumping® - ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm das auf speziell entwickelten Trampolinen durchgeführt wird.

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

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

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

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

Mo	19.30 – 21.00 Uhr	HZH/F	Master (schwer)	
Di	18.00 – 19.00 Uhr	HZH/F	Spaß & Fitness für alle	
Di	19.15 – 20.15 Uhr	HZH/F	Rhythm and Bike	
Mi	19.00 – 20.00 Uhr	HZH/F	auch für Einsteiger	
Do	19.30 – 20.30 Uhr	HZH/F	Berg und Tal	
Fr	19.00 – 20.00 Uhr	HZH/F	auch für Einsteiger	

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

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	☎
Mi	08.00 – 09.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining	
Do	18.00 – 19.00 Uhr	DTH/K	Gesundheitsbewusste/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 – 12.00 Uhr	DTH/K	Krafttraining 50 Plus/Kurs	☎

FitnessHantel @- Hanteltraining mit fetziger Musik für Männer und Frauen

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

GYMWELT ☎

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	Wasser- häuschen	mit und ohne Vorkenntnisse	
----	-------------------	------------------	----------------------------	--

Laufftreff - in verschiedenen Leistungsstufen laufen in freier Natur.
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)			

Sport 50 Plus / 60 Plus / 70 Plus

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

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 – 12.00 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	☎

Rehasport -

Sport zur Rehabilitation mit ärztlicher Verordnung.

Mi	17.30 – 19.00 Uhr	HZH	Herzport/Koronar unter ärztlicher Aufsicht	
Mi	19.15 – 20.00 Uhr	GYM	Orthopädie	

Ball sport – Hockey und Prellball für alle Altersstufen. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Spaß und Geselligkeit.

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	

GYMWELT ☎

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

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 d. TVH, Hauptstr.

☎ Anmeldung/Reservierung über KursOnline oder die
Geschäftsstelle

@ Reservierung über FitOnline oder die Geschäftsstelle

(s) Sommerzeit
(w) Winterzeit

Ab 01.01.2018 MITGLIEDSBEITRAG / JAHR

Familie 160,- €
Erwachsene 105,-€
Kinder/Jgd. 55,-€
Junge Erwachsene 65,-€
Zusatzgebühren für verschiedene Kurse

**SCHNUPPERTRAINING
IN ALLEN SPORTSTUNDEN MÖGLICH**

Wir bewegen Heilsbronn

Weitere Sportangebote:

Eltern-Kind-Turnen

Kinder- und Jugendturnen

Gerätturnen

Leichtathletik

Taekwondo

Handball

Badminton

Volleyball

Tanz

Standard-Tanz

Kanu

Schwimmen

Rope Skipping

Weitere Informationen unter
www.turnverein-heilsbronn.de

Fitness- und Gesundheitssport im

Turnverein



Sportangebote rund um Fitness und
Gesundheit – bei der Vielfalt ist für jeden
etwas dabei!

Zum Teil zertifiziert und geprüft durch die Siegel:



Stand Oktober. 2017

Wir bewegen Heilsbronn