

# Kursprogramm

## für Gesundheits- und Freizeitsport von Januar bis April 2012



Kosbacher Weg 75  
91056 Erlangen  
Telefon 09131/93 38 058  
Fax 09131/43 09 57  
Ansprechpartnerin Petra Scholz  
Montag-Donnerstag: 9.00-11.30 Uhr  
und 16.00-18.00 Uhr  
E-Mail: tv48.kurse@t-online.de  
www.tv48erlangen.de

- Unser Kursprogramm erscheint 3x im Jahr mit sportlichen Angeboten für Mitglieder und Nichtmitglieder des TV 48 Erlangen.
- Sie können sich per Post, per Fax oder per E-Mail anmelden.
- Wenn Sie am letzten Kursblock teilgenommen haben, bekommen Sie das neue Kursprogramm eine Woche vor der Veröffentlichung von uns zugeschickt.
- Die Bezahlung erfolgt ausschließlich über Bankeinzug zu Beginn Ihres Kurses.
- Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen für die zu wenig Anmeldungen vorliegen.
- Sollten Kursstunden ausfallen, werden sie am Ende des Kurses nachgeholt.
- Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.
- Der Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Danach ist die Kursgebühr fällig.
- Bitte lassen Sie nach längerer Sportabstinenz Ihre Sporttauglichkeit ärztlich überprüfen.

### Finanzielle Förderung der Krankenkassen:

- Ein Großteil unserer Kurse mit der Bezeichnung „Präventiver Gesundheitssport“ erfüllt bei den Krankenkassen die Kriterien zur finanziellen Bezuschussung. Da die Richtlinien unterschiedlich sind, sollten Sie sich vor Belegung eines Kurses bei Ihrer Krankenkasse erkundigen.
- Am Ende eines bezuschussungsfähigen Kurses bekommen Sie von uns automatisch eine Teilnahmebestätigung, wenn Sie mindestens 8 von 10 Einheiten belegt haben.

## Kursübersicht

### Kurse A 1 bis A 34 und A 51: Angebote für Erwachsene

### Kurse A 35 bis A 50: Angebote für Kinder und Jugendliche

	Kurs A 1 .....	Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung .....	2
	Kurse A 2 - A 4 .....	Hatha Yoga .....	2
	Kurse A 5 - A 8 .....	Pilates .....	2
★ Neues Angebot	Kurs A 9 .....	Qigong .....	2
	Kurs A 10 .....	Fitnessgymnastik .....	3
	Kurs A 11 .....	Fitness-Krafttraining für den Rücken .....	3
Erweitertes Angebot	Kurse A 12 - A 14 .....	ZUMBA®Fitness .....	3
	Kurs A 15 .....	Sanfte Bewegung: Gesundheitstraining und mehr .....	3
	Kurs A 16 .....	Wirbelsäulengymnastik .....	4
	Kurse A 17 - A 21 .....	Aqua Fitness .....	4
	Kurse A 22 - A 24 .....	Kraulschwimmkurse für Erwachsene .....	4
	Kurse A 25 / A 26 .....	Indoor Cycling .....	4
	Kurse A 27 - A 31 .....	Tanzkurse .....	5
★ Neues Angebot	Kurs A 32 .....	Selbstverteidigung für Frauen .....	5
	Kurs A 33 .....	Einführung in Karate .....	6
★ Neues Angebot	Kurs A 34 .....	Badminton für Einsteiger .....	6
	Kurse A 35 / A 36 .....	Taekwondo für Kinder .....	6
	Kurs A 37 .....	Judo für Anfänger .....	6
	Kurs A 38 .....	Indoor-Klettern .....	7
	Kurse A 39 - A 44 .....	Schwimmkurse für Kinder 4-6 Jahre .....	7
	Kurse A 45 / A 46 .....	Psychomotorik für Kinder .....	7
	Kurse A 47 - A 50 .....	Trampolinspringen Mädchen u. Jungen .....	7
★ Neues Angebot	Zusatzkurs A 51 .....	Allgemeine Gymnastik .....	7

### Unser neues Angebot:

**Kiss im TV 1848 Erlangen .....** 8



Erlangens ältester und größter Sportverein

*Ihr Partner für Freizeit und Sport*

## Kurs A 1

### Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Do. 10.30-12.00 Uhr

fitness-

Feldenkrais zeigt uns, wie wir Gewohnheiten ändern und Selbstheilungsprozesse fördern. Feldenkrais-Übungen unterstützen körperliche und geistige Entspannung und Flexibilität. Sie verändern einschränkende Bewegungsgewohnheiten und machen ein leichtes, spaßvolles Erlernen neuer Bewegungen möglich.

- Leitung** • Ellie Putnam (zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin)  
**Beginn** • 19. Januar  
**Ort** • Jahnhalle, Judoraum, Jahnstr. 8  
**Dauer** • 6 x 90 Minuten  
**Teilnehmer** • max. 15  
**Gebühren** • TV-Mitglieder 60,- € / Nichtmitglieder 75,- €

## Kurse A 5 - A 8

### Pilates

**A 5 Mo. 17.30-18.30 Uhr Fortgeschrittene**  
**A 6 Mo. 18.30-19.30 Uhr Anfänger**  
**A 7 Di. 17.00-18.00 Uhr Fortgeschrittene**  
**A 8 Mi. 19.00-20.00 Uhr Anfänger**

räventiver Gesundheits-

Dieses Trainingskonzept wurde von Joseph Pilates entwickelt (1880 in Düsseldorf geboren, 1926 nach New York ausgewandert, wo seine Pilates-Methode ein Geheimtipp unter Tänzern und Schauspielern wurde.) Pilates ist körpergerecht und daher wirbelsäulenschonend.

Alle Bewegungsabläufe gehen von der Bauch-, Gesäß-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur aus. Die Übungen sind langsam und fließend, es gibt keine unnatürlichen Stellungen oder endlose Wiederholungen. Pilates ist eine besonders sanfte Fitnessmethode und unabhängig von Alter und Kondition für jeden geeignet.

- Leitung** • A 5/A 6/A 8: Anneke Dvorsky (Pilatestrainerin), A 7: Christl Kasper (Pilatestrainerin)  
**Beginn** • A 5/A 6: 16. Januar, A 7: 17. Januar, A 8: 18. Januar  
**Ort** • A 5/A 6/A 7: Gymnastikraum Hermann-Hedenus-Schule, A 8: Gymnastikraum Friedrich-Sponsel-Halle, Fahrstraße 18 (Eingang Sportamt)  
**Dauer** • 10 x 60 Minuten  
**Teilnehmer** • max. 15  
**Gebühren** • TV-Mitglieder 60,- € / Nichtmitglieder 75,- €

Diese Kurse erfüllen die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Kassen gefordert sind.

## Kurse A 2 - A 4

### Hatha Yoga

**A 2 Di. 8.30- 9.45 Uhr**  
**A 3 Mi. 18.30-19.45 Uhr**  
**A 4 Mi. 20.00-21.15 Uhr**

räventiver Gesundheits-

Körper-, Entspannungs- und Atemübungen sind die Schwerpunkte des Yogakurses. Dabei soll Körperbewusstsein entwickelt werden, um mit Spannungs- und Entspannungszuständen des Körpers besser umgehen zu können. Die Teilnehmer werden gebeten, eine Decke und eine Isomatte mitzubringen.

- Leitung** • Marga Christ (Yogalehrerin)  
**Beginn** • A 2: 17. Januar, A 3/A 4: 18. Januar  
**Ort** • A 2: Jahnhalle, Judoraum, Jahnstr. 8  
A 3/A 4: Hort Donato-Polli-Str. 7  
**Dauer** • 10 x 75 Minuten  
**Teilnehmer** • max. 15  
**Gebühren** • TV Mitglieder 60,- € / Nichtmitglieder 75,- €

Diese Kurse erfüllen die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Kassen gefordert sind.

## Kurs A 9

★ Neues Angebot

### Qigong

Mo. 18.00-19.00 Uhr

räventiver Gesundheits-

Die fließenden, harmonischen Bewegungen des Qigong führen zu muskulärer und mentaler Entspannung, verbessern Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Koordination; sie mobilisieren schonend Wirbelsäule und Gelenke. Dadurch werden Blockaden beseitigt, der Energiefluss angeregt und das Wohlbefinden gesteigert. Im Kurs erlernen wir die 18 Übungen des Taiji-Qigong und weitere kleine Qigong-Formen, sowie Akupressur und Meridiandehnungsübungen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

- Leitung** • Ruth Oestreicher, (Qigonglehrerin)  
**Beginn** • 9. Januar  
**Ort** • Grundschule Büchenbach Dorf (Eingang über Jakob-Nein-Str.)  
**Dauer** • 8 x 60 Minuten  
**Teilnehmer** • max. 15  
**Gebühren** • TV-Mitglieder 40,- € / Nichtmitglieder 52,- €

Für diesen Kurs beantragen wir das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ und erfüllen damit die Voraussetzungen, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Kassen gefordert sind.



Erlangens ältester und größter Sportverein

*Ihr Partner für Freizeit und Sport*

## Kurs A 10

### Fitnessgymnastik

Mi. 17.00-18.00 Uhr

räventiver Gesundheits-

Dieser Kurs beinhaltet eine vielfältige und abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Die fachlich ausgebildete Übungsleiterin bietet Ihnen ein gesundheitsorientiertes, schonendes Bewegungsprogramm zur Förderung Ihres körperlichen Wohlbefindens. Der mit Spiegeln ausgestattete Gymnastikraum erleichtert eine gezielte Haltungsschulung.

**Leitung** • Christl Kasper (Übungsleiterin mit Präventionsausbildung)

**Beginn** • 18. Januar

**Ort** • Gymnastikraum Friedrich-Sponzel-Halle, Fahrstraße 18 (Eingang Sportamt)

**Dauer** • 10 x 60 Minuten

**Teilnehmer** • max. 15

**Gebühren** • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

**Dieser Kurs erfüllt die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Kassen gefordert sind.**

## Kurse A 12- A 14

### ZUMBA®Fitness



A 12 Mi. 18.00-19.00 Uhr

A 13 Mi. 19.00-20.00 Uhr

A 14 Fr. 18.00-19.00 Uhr

fitness-

Heiße Rhythmen, einfache Bewegungen und ganz viel Spaß! Wir haben diese neue Fitness-trendsportart in unser Kursprogramm aufgenommen. Für ZUMBA®Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Für Personen mit Knieproblemen ist ZUMBA®Fitness weniger geeignet.

**Leitung** • A 12/A 13: Maria Lucia Bau, A 14: Martin Wichert (beide ZUMBA®Fitness Instruktoren)

**Beginn** • A 12/A 13: 18. Januar, A 14: 20. Januar

**Ort** • Gymnastikraum Hermann-Hedenus-Schule

**Dauer** • 10 x 60 Minuten

**Teilnehmer** • max. 15

**Gebühren** • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

## Kurs A 11

### Fitness-Krafttraining für den Rücken

Do. 17.30-18.30 Uhr

fitness-

Ein gezieltes Kräftigungsprogramm mit speziellen Trainingsgeräten leistet einen entscheidenden Beitrag für einen stabilen und damit auch schmerzfreien Rücken. Der TV-eigene Krafraum an der Jahnstraße ist mit vielen Trainingsgeräten ausgestattet, die ein gelenkschonendes Training verschiedener Rückenmuskeln ermöglichen. Im Kurs lernen Sie die rückengerechte Anwendung dieser Geräte kennen.

**Leitung** • Hilde Polster-Spöckmaier (Übungsleiterin mit Präventionsausbildung)

**Beginn** • 19. Januar

**Ort** • Fitnessraum Jahnhalle, Jahnstraße 8

**Dauer** • 10 x 60 Minuten

**Teilnehmer** • max. 15

**Gebühren** • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

## Kurs A 15

### Sanfte Bewegung: Gesundheitstraining und mehr

für Einsteiger

Mo. 18.30-20.00 Uhr

räventiver Gesundheits-

Das Angebot „Gesundheitstraining und mehr“ gibt es beim TV 1848 Erlangen seit über 10 Jahren. Es ist aus einer wissenschaftlichen Studie mit der Universität Bayreuth entstanden und erfreut sich nach wie vor größter Beliebtheit. Wer mit Übergewicht, Bluthochdruck, Stress im Alltag oder anderen Risikofaktoren zu kämpfen hat und lange keinen Sport betrieben hat, ist in diesem abwechslungsreichen Sportangebot für Einsteiger genau richtig. Wer sich für dieses Angebot interessiert, kann 10 Wochen über diese Kursanmeldung am laufenden Angebot teilnehmen. Im Anschluss an den Kurs ist eine regelmäßige Teilnahme möglich.

**Leitung** • Romana Behnke (Sportlehrerin)

**Beginn** • 16. Januar

**Ort** • Heinrich-Kirchner-Halle, Dompropststr. 2

**Dauer** • 10 x 90 Minuten

**Teilnehmer** • max. 15

**Gebühren** • TV-Mitglieder: 60,- € / Nichtmitglieder: 75,- €

**Dieser Kurs erfüllt die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Kassen gefordert sind.**



TV-Vital, Dompropststr. 2b, 91056 Erlangen

Telefon: (09131) 480817, Telefax: 941846

Öffnungszeiten:

Mo.- Do.: 8.00 - 22.30 Uhr, Fr.: 8.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 10.00 - 20.00 Uhr, So.: 9.00 - 20.00 Uhr



Erlangens ältester und größter Sportverein

Ihr Partner für Freizeit und Sport

## Kurs A 16

### Wirbelsäulengymnastik

Mi. 18.30-19.30 Uhr

räventiver Gesundheits-

Wenn Sie etwas für die Gesunderhaltung Ihres Rückens tun wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit einem gezielten Gymnastikprogramm verbessern Sie Ihre muskuläre Situation im gesamten Wirbelsäulenbereich. Sie erlernen unter der Anleitung der fachlich geschulten Übungsleiterin, die Übungen richtig und rückschonend auszuführen. Im Anschluss an den Kurs können Sie an unseren regelmäßig stattfindenden Wirbelsäulengymnastikstunden teilnehmen.

- Leitung** • Ursula Reimann (Rückenschulleiterin)  
**Beginn** • 18. Januar  
**Ort** • Grundschule Büchenbach Dorf (Eingang über Jakob-Nein-Str.)  
**Dauer** • 10 x 60 Minuten  
**Teilnehmer** • max. 15  
**Gebühren** • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

**Dieser Kurs erfüllt die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Kassen gefordert sind.**

## Kurse A 22 - A 24

### Kraulschwimmkurse für Erwachsene

A 22 Mi. 18.15-19.00 Uhr Einführung in das Kraulschwimmen

A 23 Mi. 19.00-19.45 Uhr Fortführung des Kraulschwimmens

A 24 Mi. 20.00-21.00 Uhr Kraul-Schwimm-Training

Sport  
Fitness-

Wer an den Kraulschwimmkursen teilnehmen möchte, sollte das Brustschwimmen sicher beherrschen. In den beiden Einstiegskursen erlernen Sie die richtige Technik, um anschließend am Kraul-Schwimm-Training im großen Schwimmbecken teilnehmen zu können.

- Leitung** • Philip Oppermann  
**Beginn** • 18. Januar  
**Ort** • A 22/A 23: Lehrschwimmbekken Röthelheimbad, Gebbertstraße 121  
A 24: 50m-Becken Röthelheimbad, Gebbertstraße 121  
**Dauer** • A 22/A 23: 10 x 45 Minuten, A 24: 10 x 60 Minuten  
**Teilnehmer** • A 22/A 23: max.12, A 24: max.10  
**Gebühren** • TV-Mitglieder: 55,- € (Eintritt enthalten)  
Nichtmitglieder: 70,- € (Eintritt enthalten)

## Kurse A 17 - A 21

### Aqua Fitness

A 17 Di. 11.00-11.45 Uhr

A 18 Di. 18.30-19.15 Uhr

A 19 Di. 19.15-20.00 Uhr

A 20 Mi. 18.30-19.15 Uhr

A 21 Mi. 19.15-20.00 Uhr

räventiver Gesundheits-

Aqua Fitness ist eine moderne Form der Wassergymnastik. Flotte Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit moderner Musik kräftigen die Muskeln und trainieren den Kreislauf. Durch den Auftrieb des Wassers ist diese Form der Gymnastik besonders gelenkschonend. Den Weg zum Bad können Sie an der Pforte am Haupteingang der Kopfklinik erfragen. Für die Kurse A 18 und A 20 stehen jeweils 8 Plätze zur Verfügung, da wir uns diese Kurse mit dem Universitätsklinikum teilen.

- Leitung** • A 17-A 19: Anneke Dvorsky, A 20/A 21: Susi Bergner (beide Aqua-Fitness-Trainerinnen)  
**Beginn** • A 17-A 19: 10. Januar, A 20/A 21: 11. Januar  
**Ort** • Lehrschwimmbekken der Kopfklinik, Schwabachanlage 6  
**Dauer** • 10 x 45 Minuten  
**Teilnehmer** • A 17/A 19/A 21: max. 15, A 18/A 20: max. 8  
**Gebühren** • TV-Mitglieder 55,- € / Nichtmitglieder 70,- € (Eintritt enthalten)

**Diese Kurse erfüllen die Qualitätskriterien, die für eine finanzielle Bezuschussung durch die Kassen gefordert sind.**

## Kurse A 25 / A 26

### Indoor Cycling

A 25 Mo. 18.00-19.00 Uhr

A 26 Do. 20.00-21.00 Uhr

fitness-

Indoor Cycling beinhaltet ein effektives Herz-Kreislauftraining in der Gruppe mit Musik auf speziellen Standfahrrädern. Durch individuell verstellbaren Trittwiderstand und über die Kontrolle des Trainingspulses kann jeder Teilnehmer die Trainingsintensität gezielt steuern. Diese Kurse finden in unserem Fitness- und Gesundheitszentrum „TV-Vital“ statt, das Sie bei dieser Gelegenheit kennenlernen können.

- Leitung** • A 25: Hubert Prybilla (Indoor Cycling Instruktor)  
A 26: Stefan Dellermann (Indoor Cycling Instruktor)  
**Beginn** • A 25: 16. Januar, A 26: 19. Januar  
**Ort** • Kursraum im TV-Vital, Dompropststr. 2b  
**Dauer** • 10 x 60 Minuten  
**Teilnehmer** • max. 15  
**Gebühren** • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €



Erlangens ältester und größter Sportverein

*Ihr Partner für Freizeit und Sport*

## Kurse A 27 - A 31

### Tanzkurse

- A 27 So. 16.00-17.00 Uhr Fortschrittkurs
- A 28 So. 17.00-18.00 Uhr Goldkurs
- A 29 So. 18.00-19.00 Uhr Best-Dancer-Kurs
- A 30 So. 19.00-20.00 Uhr Tanzkreis
- A 31 So. 20.00-21.00 Uhr Brillantkurs

fitness-

Auf einer Fläche von 400 m<sup>2</sup> macht das Tanzen in der Jahnhalle richtig Spaß. Unsere Tanzlehrerin Rosi Egelseer-Thurek sorgt für eine angenehme zwanglose Atmosphäre, in der Sie sich bestimmt wohl fühlen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich für den Fortschrittkurs anzumelden. Sie können sich dann, wenn Sie Spaß am Tanzen haben, von Stufe zu Stufe verbessern.

- Leitung** • Rosi Egelseer-Thurek (Tanzlehrerin)
- Beginn** • 26. Februar
- Ort** • Jahnhalle, Jahnstraße 8
- Dauer** • 12 x 60 Min. + Abschlussball
- Teilnehmer** • max. 20 Paare
- Gebühren** • TV-Mitglieder 80,- € / Nichtmitglieder 95,- €

## Kurs A 32

★ Neues Angebot

### Selbstverteidigung für Frauen

Mo. 20.00-21.00 Uhr

fitness-

In dem Kurs erlernen Sie die Basistechniken der Selbstverteidigung und grundlegende Verhaltensweisen in Notsituationen. Nach dem Kursabschluss können Sie am Training der Abteilung teilnehmen.

- Leitung** • Joachim Lattayer (Taekwondo Trainer)
- Beginn** • 20. Januar
- Ort** • Grundschule Büchenbach Dorf (Eingang über Jakob-Nein-Str.)
- Dauer** • 10 x 60 Minuten
- Teilnehmer** • max. 15
- Gebühren** • TV-Mitglieder 70,- € / Nichtmitglieder 95,- €



**Weil ich...**  
auf ganzer Linie  
punkten will.

Mit dem SBK Versprechen bekommen Sie immer genau die richtige Unterstützung für Ihre Gesundheit. Denn Sie können sich nicht nur auf unser starkes und vielfältiges Leistungsangebot verlassen, sondern auch auf die engagierte Betreuung durch Ihren persönlichen Kundenberater. **Wechseln Sie jetzt zur Siemens-Betriebskrankenkasse - ohne Zusatzbeitrag 2011!**

Unsere Geschäftsstelle in Ihrer Nähe:  
SBK Geschäftsstelle Erlangen  
Zenkerstraße 9  
91052 Erlangen  
Christian Schick  
Tel.: 09131/ 725701  
Christian.schick@sbk.org

[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



## Kurs A 33

### Einführung in Karate

**Karate für Leute im besten Alter (35 bis...)**

**Mo. 19.30-21.00 Uhr**

Sport

fitness-

Für Frauen und Männer, die wieder mehr Zeit für sich haben, sich aber nicht mit jungen Heißspornen messen wollen.

Im Einführungskurs erlernen die Teilnehmer die elementaren Grundstellungen, Abwehr- und Angriffstechniken des Karate-do. Nach Beendigung des Kurses können Interessierte in die Abteilung eintreten.

An den Kurs schließt sich ein vorerst gesondertes Anfängertaining an (zwei Mal wöchentlich), das im Laufe der Monate über eine Graduierungsprüfung dazu befähigt, auch mit Fortgeschrittenen an einem anderen Wochentag zu trainieren.

- Leitung** • Reinhard Döhnel (Abteilungsleiter Karate)
- Beginn** • 23. Januar
- Ort** • Ohm-Gymnasium, Westhalle, Am Röthelheim 8
- Dauer** • 10 x 90 Minuten
- Teilnehmer** • max. 15
- Gebühren** • Erwachsene: TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

## Kurse A 35 / A 36

### Taekwondo

**Für Kinder im Alter von 8-12 Jahren**

**A 35 Mo. 16.00-16.45 Uhr Anfänger**

**A 36 Mo. 16.45-17.30 Uhr Fortgeschrittene**

Sport

fitness-

Taekwondo fördert neben den sportlichen Aspekten auch die Konzentrationsfähigkeit und steigert dadurch die schulischen Leistungen.

Taekwondo stärkt das Selbstvertrauen und hilft Kindern mit ADS-Syndrom.

Taekwondo beugt Haltungsschäden vor.

Dieser Kurs wird für Jungen und Mädchen angeboten. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, in Absprache mit dem Trainer, je nach Könnensstufe, eine Gürtelprüfung abzulegen.

- Leitung** • Joachim Latteyer (Taekwondo Trainer)
- Beginn** • 16. Januar
- Ort** • Kursraum TV-Vital, Dompropststr. 2b
- Dauer** • 10 x 45 Minuten
- Teilnehmer** • max. 15
- Gebühren** • TV Mitglieder: 30,- € / Nichtmitglieder: 45,- €

## Kurs A 34

★ Neues Angebot

### Badminton für Einsteiger

**Di. 20.00-21.30 Uhr**

fitness-

In diesem Kurs können Sie die Grundtechnik in der Sportart Badminton erlernen. Dabei steht der Spaß am Spiel im Vordergrund. Badmintonschläger werden zur Verfügung gestellt.

- Leitung** • Sigggi Pietsch (Badmintontrainer)
- Beginn** • 17. Januar
- Ort** • Heinrich Kirchner Sporthalle ( Dompropststr. 2b )
- Dauer** • 10 x 90 Minuten
- Teilnehmer** • max. 12
- Gebühren** • Mitglieder: 50,- €, Nichtmitglieder: 65,- €

## Kurs A 37

### Judo für Anfänger

**Für Kinder und Jugendliche im Alter von 8-16 Jahren**

**Do. 17.00-18.30 Uhr**

fitness-

Im Anfängerkurs erlernen die Teilnehmer die Fallschule als Grundvoraussetzung für die folgenden Wurftechniken. Der anschließende Kurs baut auf die Grundtechniken des Anfängerkurses auf. Nach Beendigung der beiden Kurse können die Interessierten in die Abteilung eintreten und am regelmäßigen Judotraining teilnehmen.

- Leitung** • Klaus Lohrer (Abteilungsleiter Judo)
- Beginn** • 19. Januar
- Ort** • Judoraum Jahnalle, Jahnstraße 8
- Dauer** • 10 x 90 Minuten
- Teilnehmer** • max. 25
- Gebühren** • TV Mitglieder: 35,- € / Nichtmitglieder: 50,- €

## Fitness erlangen-Gesundheit erhalten

**TV Vital**  
Fitness- und Gesundheitszentrum



- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert



Erlangens ältester und größter Sportverein

*Ihr Partner für Freizeit und Sport*

## Kurs A 38

### Indoor-Klettern

Für Kinder im Alter von 6-9 Jahren

Mo. 16.30-18.00 Uhr

fitness-

Sport

Die Teilnehmer klettern an unserer Kletterwand auf der Bühne in der Jahnturnhalle. Diese Wand ist 3,75m hoch und 6m breit. Hier kommt es vor allem darauf an, sich einmal auszutesten – Grenzen zu erweitern. Körperspannung, Durchhaltevermögen, Auge-Hand-Koordination werden geschult. Ebenso werden soziale Kompetenzen, wie gegenseitiges Akzeptieren und Unterstützen, vermittelt. Selbstverständlich soll der Spaß beim Klettern an der Kletterwand nicht zu kurz kommen. Bei großem Interesse kann eventuell ein zweiter Kurs am Mittwoch eingerichtet werden.

Leitung • Martin Ackermann

Beginn • 16. Januar

Ort • Jahnhalle, Jahnstraße 8

Dauer • 7 x 90 Minuten

Teilnehmer • max. 8

Gebühren • TV-Mitglieder: 40,- € / Nichtmitglieder: 55,- €

## Kurse A 45 / A 46

### Psychomotorik für Kinder

A 45 Mo. 15.00-16.00 Uhr 4-6 Jahre

A 46 Mo. 16.00-17.00 Uhr 5-7 Jahre

räventiver Gesundheits-

Sport

Psychomotorik hilft Kindern

- die in ihren Bewegungsabläufen ängstlich und gehemmt erscheinen,
- ständig unruhig und in Bewegung sind und somit sehr unkonzentriert erscheinen,
- Verhaltensschwierigkeiten aufweisen,
- Probleme haben Kontakt zu knüpfen und zu halten,
- in ihrer Wahrnehmung auffällig sind.

Psychomotorik bedeutet Wahrnehmen, Bewegen, Erleben, Handeln.

Leitung • Sabine Stein (Psychomotoriktrainerin)

Beginn • 16. Januar

Ort • Gymnastikraum TV-Sportgelände, Kosbacher Weg 75

Dauer • 10 x 60 Minuten

Teilnehmer • max. 8

Gebühren • TV-Mitglieder 70,- € / Nichtmitglieder 100,- €

Zusatzkurs  
Erwachsene

## Kurs A 51

★ Neues Angebot

### Allgemeine Gymnastik

Do. 18.00-19.00 Uhr

fitness-

Sport

Dieser Kurs beinhaltet eine vielfältige und abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Der Kurs ist für Damen und Herren geeignet, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, ohne sich zu überfordern

Leitung • Klara Petsch (Übungsleiterin)

Beginn • 19. Januar

Ort • Gymnastikraum Friedrich-Sponzel-Halle, Fahrstraße 18 (Eingang Sportamt)

Dauer • 10 x 60 Minuten

Teilnehmer • max. 15

Gebühren • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

## Kurse A 39 - A 44

### Schwimmkurse für Kinder 4-6 Jahre

A 39 Mo. 16.30-17.15 Uhr Einführung

A 40 Mo. 17.15-18.00 Uhr Weiterführung

A 41 Mi. 16.30-17.15 Uhr Einführung

A 42 Mi. 17.15-18.00 Uhr Weiterführung

A 43 Fr. 16.30-17.15 Uhr Einführung

A 44 Fr. 17.15-18.00 Uhr Weiterführung

fitness-

Sport

Der Einführungskurs ist Voraussetzung, um am Weiterführungskurs teilnehmen zu können. Unsere Übungsleiter versuchen Ihrem Kind in zwei Kursblöcken das Schwimmen zu lehren. Im Einführungskurs erlernt Ihr Kind die Grobform der Schwimmbewegungen. Im daran anschließenden Weiterführungskurs wird dann an der Verbesserung der Schwimmbewegungen gearbeitet. Der Eintritt ins Schwimmbad für Kinder ist in der Kursgebühr enthalten, begleitende Erwachsene müssen Eintritt bezahlen.

Leitung • A 39/A 40/A 43/A 44: Andreas Ochs, A 41/A 42: Philip Oppermann

Beginn • A 39/A 40: 16. Januar, A 41/A 42: 18. Januar, A 43/A 44: 20. Januar

Ort • A 39/A 40/A 43/A 44: Hallenbad Frankenhof, Südl. Stadtmauerstr. 35  
A 41/A 42: Röthelheimbad, Lehrschwimmbecken, Gebbertstr. 121

Dauer • 10 x 45 Minuten

Teilnehmer • max. 8

Gebühren • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

## Kurse A 47 - A 50

### Trampolinspringen Mädchen u. Jungen

A 47 7-10 Jahre, Mi. 14.00-15.00 Uhr Anfänger

A 48 7-10 Jahre, Mi. 15.00-16.00 Uhr Fortgeschrittene

A 49 7-10 Jahre, Fr. 14.30-15.30 Uhr Anfänger

A 50 7-10 Jahre, Fr. 15.30-16.30 Uhr Weiterführung

fitness-

Sport

Die Nachfrage nach Kinderkursen auf den großen Trampolinen in der Jahnhalle ist riesig. Da eine ausgebildete Trainerin der Abteilung auch untertags zur Verfügung steht, können wir diese beliebte Sportart in unserem Programm untertags in Kursform anbieten. Da wir nur 6 Kinder pro Kurs aufnehmen können, mussten wir die Teilnehmergebühr anpassen.

Leitung • Ina Varkina (Sportlehrerin und Trampolintainerin)

Beginn • A 47/A 48: 18. Januar, A 49/A 50: 20. Januar

Ort • Jahnhalle, Jahnstraße 8

Dauer • 10 x 60 Minuten

Teilnehmer • max. 6

Gebühren • TV-Mitglieder: 45,- € / Nichtmitglieder: 60,- €



Erlangens ältester und größter Sportverein

Ihr Partner für Freizeit und Sport

# Unser neues Angebot seit September 2011

Kindersportschule (Kiss) des TV 1848 Erlangen e.V.



Nähere Informationen über die Geschäftsstelle oder unter [www.tv48erlangen.de](http://www.tv48erlangen.de)

**Impressum:** Herausgeber / Verleger: Turnverein 1848 Erlangen,  
Redaktion: Günther Beierlorzer / Petra Scholz / Gerhard Jagusch  
Druck: Nitsch-Druck, Auflage: 6.000 Exemplare.

Stand vom 28.11.2011 / Änderungen vorbehalten



Erlangens ältester und größter Sportverein

*Ihr Partner für Freizeit und Sport*

## TV48 Erlangen Kursprogramm

Kosbacher Weg 75 91056 Erlangen • Tel 93 38 058 • FAX 430957 • E-Mail: [tv48.kurse@t-online.de](mailto:tv48.kurse@t-online.de)  
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)



## Anmeldung (nur mit erteilter Einzugsermächtigung gültig)

Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Kursbezeichnung	Krankenkasse	
Mitglied des TV 48?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	Kursgebühr	<input type="text"/> €
		(Bezahlung erfolgt über Bankeinzug: siehe unten.)		
Name:	Vorname:		Geburtsdatum	Telefon
Straße:		Postleitzahl	Ort	E-Mail

### Einzugsermächtigung

Ich bin einverstanden, dass die Gebühr für oben genannten Kurs zum Zeitpunkt des Kursbeginns von folgendem Konto eingezogen wird:

Bankname \_\_\_\_\_ Bankleitzahl \_\_\_\_\_ Kontoinhaber \_\_\_\_\_ Kontonummer \_\_\_\_\_

Erlangen, den \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_