

Kursprogramm

für Gesundheits-
und Freizeitsport von
April bis Juli 2010



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 B 1 bis B 29: Angebote für Erwachsene (B 28 und B 29 auch für Jugendliche)

Kurse B 30 bis B 48: Angebote für Kinder und Jugendliche

	Kursnummer	Kursname	Seite
★ Neues Angebot	Kurs B 1	Feldenkrais: Den Rücken stärken	2
	Kurse B 2 - B 4	Hatha Yoga	2
	Kurse B 5 - B 8	Pilates	2
	Kurs B 9	Fitnessgymnastik	2
	Kurs B 10	Fitness-Krafttraining für den Rücken	3
	Kurs B 11	Gymnastik für den Rücken	3
	Kurse B 12 / B 13	Sanfte Bewegung: Gesundheitstraining und mehr	3
	Kurse B 14 / B 15	Laufkurse für Anfänger	3
	Kurse B 16 / B 17	Nordic Walking	4
	Kurse B 18 / B 19	Aqua Fitness	4
	Kurse B 20 - B 22	Kraulschwimmkurse für Erwachsene	5
	Kurse B 23 - B 25	Cross-Skating zum Kennenlernen	5
	Kurs B 26	Indoor Cycling	5
	Kurs B 27	Latino-Pop	5
	Kurs B 28	Effiziente Selbstverteidigung	6
	Kurs B 29	Einführung in Karate	6
★ Neues Angebot	Kurs B 30	Geräteturnen für Jungen	6
	Kurs B 31	Geräteturnen für Mädchen	6
★ Neues Angebot	Kurs B 32	Mountain-Bike Training	6
	Kurse B 33 / B 34	Taekwondo	7
	Kurse B 35 / B 36	Hip Hop	7
	Kurse B 37 - B 39	Psychomotorik für Kinder	7
	Kurse B 40 - B 45	Schwimmkurse für Kinder 4-6 Jahre	7
	Kurse B 46 / B 47	Indoor-Klettern	8
★ Neues Angebot	Kurs B 48	Beachvolleyball für Fortgeschrittene	8



Erlangens ältester und größter Sportverein

Ihr Partner für Freizeit und Sport

Kurs B 1 Neues Angebot

Feldenkrais: Den Rücken stärken

Do. 16.30-18.00 Uhr

fitness-

Sport

Feldenkrais ist Bewusstheit durch Bewegung. 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 • 29. April
Ort • Gymnastikraum Dreycedern, (Altstädter Kirchenplatz 6)
Dauer • 6 x 90 Minuten
Teilnehmer • max. 15
Gebühren • TV-Mitglieder 60,- € / Nichtmitglieder 75,- €

Kurse B 5 - B 8

Pilates

B 5 Mo. 17.30-18.30 Uhr Anfänger

B 6 Mo. 18.30-19.30 Uhr Fortgeschrittene

B 7 Di. 17.00-18.00 Uhr Fortgeschrittene

B 8 Mi. 19.00-20.00 Uhr Fortgeschrittene

räventiver Gesundheits-

Sport

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 • B 5/B 6: Anneke Dvorsky (Pilatestrainerin),
B 7: Christl Kasper (Pilatestrainerin), B 8: Zuzana Lacheta (Pilatestrainerin)
Beginn • B 5/B 6: 26. April, B 7: 27. April, B 8: 28. April
Ort • B 5 - B 7: Gymnastikraum, Sporthalle Hermann-Hedenus-Schule, Schallershofer Str. 20
B 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 B 2 - B 4

Hatha Yoga

B 2 Di. 8.30- 9.45 Uhr

B 3 Mi. 18.30-19.45 Uhr

B 4 Mi. 20.00-21.15 Uhr

räventiver Gesundheits-

Sport

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 • B 2: 27. April, B 3/B 4: 28. April
Ort • B 2: Jahnhalle, Judoraum, Jahnstr. 8
B 3/B 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 B 9

Fitnessgymnastik

Mi. 17.00-18.00 Uhr

räventiver Gesundheits-

Sport

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 • 28. April
Ort • Gymnastikraum Friedrich-Sponsel-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.



Erlangens ältester und größter Sportverein

Ihr Partner für Freizeit und Sport

Kurs B 10

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 Kraftraum 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-Spöckmeier (Übungsleiterin mit Präventionsausbildung)
Beginn • 29. April
Ort • Fitnessraum Jahnhalle, Jahnstraße 8
Dauer • 10 x 60 Minuten
Teilnehmer • max. 15
Gebühren • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

Kurs B 11

Gymnastik für den Rücken

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 rüchenschonend auszuführen.

- Leitung • Ursula Reimann (Rückenschulleiterin)
• 28. April
Ort • Sporthalle Grundschule Büchenbach Dorf (Eingang über Jakob-Nein-Straße)
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 B 12 / B 13

Sanfte Bewegung: Gesundheitstraining und mehr

für Einsteiger

B 12 Mo. 18.30-20.00 Uhr

B 13 Mi. 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 • B 12: Romana Behnke (Sportlehrerin)
• B 13: Gabi Mehnert (Gesundheitstrainerin)
Beginn • B 12: 26. April, B 13: 28. April
Ort • B 12: Heinrich-Kirchner-Halle, Dompropststr. 2
• B 13: Gymnastikraum, Sporthalle Hermann-Hedenus-Schule, Schallershofer Str. 2
Dauer • 10 x 90 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 B 14 / B 15

Laufkurse für Anfänger

B 14 Di. 09.00-10.00 Uhr

B 15 Di. 17.30-18.30 Uhr

räventiver Gesundheits-

Es muss ja nicht gleich Marathonlauf sein. Diese Kurse ermöglichen Ihnen den Einstieg in das „Richtige Laufen“. Für Anfänger ist vor allem das passende Tempo und die ständige Belastungskontrolle wichtig, um eine Überforderung zu vermeiden. Sie werden am Ende des Kurses von Ihrer eigenen Leistung im Rahmen eines gesunden Ausdauertrainings überrascht sein. Die Laufkurse finden auf ebenen Waldwegen in der Mönau statt.

- Leitung • Günther Beierlorzner (Sportlehrer)
Beginn • 27. April
Ort • Treffpunkt: TV-Sportgelände am Kosbacher Weg 75
Dauer • 10 x 60 Minuten
Teilnehmer • max. 15
Gebühren • Mitglieder: 50,- € / Nichtmitglieder: 65,- €

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



Erlangens ältester und größter Sportverein

Ihr Partner für Freizeit und Sport

Kurse B 16 / B 17

Nordic Walking

B 16 Di. 9.00-10.00 Uhr
B 17 Do. 17.30-19.00 Uhr

räventiver Gesundheits-



Nordic Walking hat sich mittlerweile als Ausdauersportart für Freizeit- und Gesundheits-sportler fest etabliert. Wir wollen mit diesem Kurs, wie bei den Lauftreffs, ein Training für Einsteiger in der Gemeinschaft anbieten. Sie erlernen die richtige Technik im Umgang mit den Stöcken und werden Schritt für Schritt an ein moderates Ausdauertraining herangeführt.

- Leitung** • B 16: Hilde Polster-Spöckmeier (Nordic Walking Trainerin)
• B 17: Antje Fabert (Nordic Walking Trainerin)
- Beginn** • B 16: 27. April, B 17: 29. April
- Ort** • Treffpunkt: TV Sportgelände am Kosbacher Weg 75
- Dauer** • B 16: 10 x 60 Min., B 17: 6 x 90 Min.
- Teilnehmer** • max. 15
- Gebühren** • TV-Mitglieder 50,-€ / Nichtmitglieder 65,-€

Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

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

Kurse B 18 / B 19

Aqua Fitness

B 18 Di. 11.00-11.45 Uhr
B 19 Di. 20.00-20.45 Uhr

räventiver Gesundheits-



Aqua Fitness ist eine moderne Form der Wassergymnastik. Durch flotte Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit moderner Musik kräftigen Sie die Muskeln und trainieren Sie Ihren Kreislauf. Durch den Auftrieb des Wassers ist diese Form der Gymnastik besonders gelenkschonend. In der ersten Stunde findet eine Einführung statt. Deshalb ist es wichtig, dass alle Teilnehmer anwesend sind.

- Leitung** • Anneke Dvorsky (Aqua-Fitness-Trainerin)
- Beginn** • 27. April
- Ort** • B 18: Lehrschwimmbaden der Kopfklinik, Schwabachanlage 6
• B 19: Röthelheimbad, Lehrschwimmbaden, Gebbertstraße 121
- Dauer** • 10 x 45 Minuten
- Teilnehmer** • max. 15
- Gebühren** • TV-Mitglieder 55,-€ / Nichtmitglieder 70,-€ (Eintritt enthalten)

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

100
JAHRE
SBK

Achtung, fertig, los!
Mit allem, was Spaß macht und guttut.



Wir haben Angebote zu gesunder Ernährung, Tipps zur Entspannung – auch vom Prüfungsstress – und Aktionen rund um das Thema Bewegung. Neugierig geworden? Dann kommen Sie in unserer Geschäftsstelle vorbei oder gehen Sie online: www.100jahre.sbk.org

Stark fürs Leben. SBK

SBK, Uwe Lohwasser

Zenkerstraße 9

91052 Erlangen

Tel.: 091 31/72 56 46

E-Mail:

Uwe.Lohwasser@SBK.org



wettbewerb
deutschlands
kundenorientierteste
dienstleister 2008
6. Platz 2008
Sonderpreis 2008 Krankenkasse
Sonderpreis 2008 Kundenorientierung
des Managements



Kurse B 20 - B 22

Kraulschwimmkurse für Erwachsene

B 20 Mi. 18.15-19.00 Uhr Einführung in das Kraulschwimmen
B 21 Mi. 19.00-19.45 Uhr Fortführung des Kraulschwimmens
B 22 Mi. 20.00-21.00 Uhr Kraul-Schwimm-Training

Sport

itness-

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

- Leitung** • Luisa Christl
Beginn • 28. April
Ort • B 20/B 21: Lehrschwimmbekken Röthelheimbad, Gebbertstraße 121
B 22: 50m-Becken Röthelheimbad, Gebbertstraße 121
Dauer • B 20/B 21: 10 x 45 Minuten, B 22: 10 x 60 Minuten
Teilnehmer • B 20/B 21: max. 12, B 22: max. 10
Gebühren • TV-Mitglieder: 55,- € (Eintritt enthalten)
Nichtmitglieder: 70,- € (Eintritt enthalten)

Kurs B 26

Indoor Cycling

Do. 20.00-21.00 Uhr

Sport

itness-

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

- Leitung** • Stefan Dellermann (Indoor Cycling Instruktor)
Beginn • 29. April
Ort • Indoor-Cyclingraum im TV-Vital, Dompropststr. 2b
Dauer • 10 x 60 Minuten
Teilnehmer • max. 15
Gebühren • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

Kurse B 23 - B 25

Cross-Skating zum Kennenlernen

In Zusammenarbeit mit Sport Eisert

B 23 Mo. 18.00-20.00 Uhr Anfänger
B 24 Mo. 19.00-21.00 Uhr Anfänger
B 25 Mi. 19.00-21.00 Uhr Fortgeschrittene

Sport

itness-

Dieses Angebot richtet sich an ausdauerinteressierte Sportler, die eine neue Sportart kennenlernen wollen.

Sie lernen die Handhabung der sogenannten Skikes kennen, die der Österreicher Otto Eder erfunden hat. Es handelt sich um ein Skatinggerät mit zwei großen aufgepumpten Gummirädern, mit denen man auch im Gelände unter Zuhilfenahme von Skistöcken fahren kann. Die Technik erinnert an das Skating im Skilanglauf. Die Wege am Europakanal sind für diese Sportart hervorragend geeignet. Fortgeschrittene sollten ein Jahr Praxiserfahrung haben.

Die Skikes werden vom TV zur Verfügung gestellt. Es besteht Helmpflicht. Schutzausrüstung wird empfohlen.

- Leitung** • Alexander Söhnel (ausgebildeter Trainer)
Beginn • B 23: 10. und 17. Mai, B 24: 7. und 14. Juni, B 25: 9. und 16. Juni
Ort • Treffpunkt: TV-Sportgelände am Kosbacher Weg 75
Dauer • 2 x 120 min
Teilnehmer • max. 5
Gebühren • TV-Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 60,- €

Kurs B 27

Latino-Pop

Mo. 20.00-21.00 Uhr

Sport

itness-

In diesem Kurs erwarten Sie 60 Min. karibische Urlaubsstimmung. Einfache bis mittelschwere Schrittkombinationen nach heißen lateinamerikanischen Rhythmen bringen Sie so richtig in Schwung. Es wird wenig gehüpft. Deshalb schonen Sie Ihre Gelenke und haben dennoch viel Spaß an der Bewegung mit Musik.

- Leitung** • Ysmael Mejia (Tänzer und Choreograph aus der Dominikanischen Republik)
Beginn • 26. April
Ort • Sporthalle Hermann-Hedenus-Schule, Schallershofer Str. 20
Dauer • 10 x 60 Minuten
Teilnehmer • max. 15
Gebühren • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

Fitness erlangen-Gesundheit erhalten



- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert



Erlangens ältester und größter Sportverein

Ihr Partner für Freizeit und Sport

Kurs B 28

Effiziente Selbstverteidigung

Tatsu Tora JuJitsu ab 14 Jahre

Mi. 20.00-21.30 Uhr

Sport

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 • Oli Langner (Erster Dan JuJitsu)
- Beginn • 28. April
- Ort • Gymnasium Fridericianum, Sporthalle Ost
- Dauer • 10 x 90 Minuten
- Teilnehmer • max. 15
- Gebühren • Jugendliche: TV-Mitglieder 35,- € / Nichtmitglieder 50,- €
Erwachsene: TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder: 65,- €

Kurs B 30

★ Neues Angebot

Geräteturnen für Jungen

Für Jungen im Alter von 6 bis 8 Jahren

Mo. 17.00-18.30 Uhr

Sport

fitness-

In diesem Kurs erlernen die Kinder die Fertigkeiten des allgemeinen Geräteturnens, ohne den Leistungsgedanken zu sehr in den Vordergrund zu stellen.

Es werden Basisfertigkeiten am Boden und an den verschiedenen Turngeräten trainiert. Dabei sollen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Der Grundgedanke dieses Kurses ist es, den Schulsport zu ergänzen und zu optimieren.

- Leitung • Michael Rössner (Sportstudent und aktiver Turner)
- Beginn • 26. April
- Ort • Schulturnhalle Büchenbach Nord, Steigerwaldallee 19
- Dauer • 10 x 90 Minuten
- Teilnehmer • max. 15
- Gebühren • TV-Mitglieder: 35,- € / Nichtmitglieder: 50,- €

Kurs B 32

★ Neues Angebot

Mountain-Bike Training

Für Mädchen und Jungen im Alter von 12 - 16 Jahren

Mi 17.00-18.30 Uhr

Sport

fitness-

Dieser Kurs wird von der Triathlonabteilung des TV 1848 angeboten, die Jugendlichen den Einstieg in ein altersgemäßes Training der Disziplin Radfahren ermöglichen will. Voraussetzung ist ein eigenes Mountainbike. Es besteht Helmpflicht.

- Leitung • Hellmuth Rieben (Fachtrainer Triathlon)
- Beginn • 28. April
- Ort • Treffpunkt vor dem TV-Vital, Dompropststr. 2b
- Dauer • 10 x 90 Minuten
- Teilnehmer • max. 10
- Gebühren • TV-Mitglieder: 35,- € / Nichtmitglieder: 50,- €

Kurs B 29

Einführung in Karate

Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab 10 Jahre

Do. 19.30-21.00 Uhr

Sport

fitness-

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 Anfängertraining 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 • 29. April
- Ort • Ohm-Gymnasium, Osthalle, Am Röthelheim 8
- Dauer • 10 x 90 Minuten
- Teilnehmer • max. 15
- Gebühren • TV-Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 65,- €

Kurs B 31

Geräteturnen für Mädchen

Für Mädchen im Alter von 6 und 7 Jahren

Mo. 15.00-16.30 Uhr

Sport

fitness-

In diesem Kurs erlernen die Kinder die Fertigkeiten des allgemeinen Geräteturnens, ohne den Leistungsgedanken zu sehr in den Vordergrund zu stellen.

Es werden Basisfertigkeiten am Boden und an den verschiedenen Turngeräten trainiert. Dabei sollen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Der Grundgedanke dieses Kurses ist es, den Schulsport zu ergänzen und zu optimieren.

- Leitung • Bianca Wachter (Fachtrainerin für Geräteturnen) und Anja Schneider (Übungsleiterin)
- Beginn • 26. April
- Ort • Heinrich-Kirchner-Halle, Dompropststraße 2
- Dauer • 10 x 90 Minuten
- Teilnehmer • max. 20
- Gebühren • TV-Mitglieder: 35,- € / Nichtmitglieder: 50,- €



Erlangens ältester und größter Sportverein

Ihr Partner für Freizeit und Sport

Kurse B 33 / B 34

Taekwondo

Für Kinder im Alter von 8-12 Jahren

B 33 Mo. 16.00-16.45 Uhr Anfänger

B 34 Mo. 16.45-17.30 Uhr Fortgeschrittene

itness-

Sport

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 • 26. April

Ort • Gymnastikraum TV-Vital, Dompropststr. 2b

Dauer • 10 x 45 Minuten

Teilnehmer • max. 15

Gebühren • TV Mitglieder: 30,- € / Nichtmitglieder: 45,- €

Kurse B 37 - B 39

Psychomotorik für Kinder

B 37 Mo. 15.00-16.00 Uhr 4-6 Jahre

B 38 Di. 14.30-15.30 Uhr 4-6 Jahre

B 39 Di. 15.30-16.30 Uhr 6-8 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 • Bettina Susanne Große (Psychomotoriktrainerin)

Beginn • B 37: 26. April, B 38/B 39: 27. April

Ort • Gymnastikraum TV-Sportgelände, Kosbacher Weg 75

Dauer • 10 x 60 Minuten

Teilnehmer • max. 8

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

Diese Kurse werden von der SBK und von anderen Kassen auf Anfrage finanziell gefördert.

Kurse B 35 / B 36

Hip Hop

für Mädchen im Alter von 8 - 12 Jahren

B 35 Di. 15.30-16.30 Uhr Anfänger

B 36 Di. 16.30-17.30 Uhr Fortgeschrittene

itness-

Sport

Ysmael Mejia, unser Tanzlehrer aus der Dominikanischen Republik, versteht es hervorragend Kinder für das Tanzen zu begeistern. Vor allem das Rhythmus- und Koordinationstraining schult das Gefühl für die Bewegung und die allgemeine Motorik.

Leitung • Ysmael Mejia (Tanzlehrer aus der Dominikanischen Republik)

Beginn • 27. April

Ort • Gymnastikraum TV-Vital, Dompropststr. 2b

Dauer • 10 x 60 min

Teilnehmer • max. 15

Gebühren • TV-Mitglieder 30,- € / Nichtmitglieder 45,- €

Kurse B 40 - B 45

Schwimmkurse für Kinder 4-6 Jahre

B 40 Mo. 16.30-17.15 Uhr Einführung

B 41 Mo. 17.15-18.00 Uhr Weiterführung

B 42 Mi. 16.30-17.15 Uhr Einführung

B 43 Mi. 17.15-18.00 Uhr Weiterführung

B 44 Fr. 16.30-17.15 Uhr Einführung

B 45 Fr. 17.15-18.00 Uhr Weiterführung

itness-

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 • B 40/B 41: Andreas Ochs, B 42/B 43: Steffi Bentfeldt, B 44/B 45: Andreas Ochs

Beginn • B 40/B 41: 26. April, B 42/B 43: 28. April, B 44/B 45: 30. April

Ort • Röthelheimbad, Lehrschwimmbekken, Gebbertstr. 121

Dauer • 10 x 45 Minuten

Teilnehmer • max. 8

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



**Erstes Fitnessstudio in Bayern mit Qualitätsprüfsiegel
SPORT PRO FITNESS**



Erlangens ältester und größter Sportverein

Ihr Partner für Freizeit und Sport

