

Turnverein Klingenberg 1863 e.V.

www.tv-klingenberg.de



Alle unsere Angebote finden in der TV-Turnhalle »ehemaliges E-Werk«, Ludwigstraße 41, in Klingenberg am Main statt.
Badminton wird in der Dreifachturnhalle in Trennfurt gespielt.

»PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST« ab 14. August 2018 mit Pilatetrainerin Antje Görbing

Pilates aktiviert, entspannt oder dehnt als sanfte Trainingsmethode gezielt einzelne Muskeln oder Muskelpartien im Einklang des Atemtempos. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte - dem Powerhouse. Das Training der Tiefenmuskulatur im Bauch, Rücken, Beckenboden und in der Taille verbessert die Beweglichkeit und stabilisiert Ihren Rumpf - dies wirkt sich positiv auf Ihre Haltung und Bewegungsgewohnheiten aus. Sie werden bald merken, wie Sie Pilates durch den ganzen Tag begleitet.

Kursdauer: **10 Wochen**
Kursbeginn: **Dienstag, 14.08.2018 - 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr**
Kursleiterin: Antje Görbing
Kursort: Turnhalle im ehemaligen E-Werk Klingenberg, Ludwigstraße 41, 63911 Klingenberg am Main
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Socken, Getränk

Weitere Informationen und Anmeldung bei Monika Rebel,
Telefon: 09372/2430 oder Email: monika-rebel@t-online.de



Krankenkassenbezuschusster* Präventivkurs: »RÜCKENFIT« ab 01. Oktober 2018

Die »Rückenschule« ist eine Präventivmaßnahme und hilft Ihnen schmerzfreier und entspannter durch den Alltag gehen zu können. Aufgebaut nach den Richtlinien des KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen) vermittelt die »Rückenschule« sowohl theoretisches als auch praktisches Wissen für einen wirbelsäulenfreundlichen Umgang mit Ihrem Körper. Schmerzen im Rücken und damit verbundene Bewegungsbeeinträchtigungen vermindern ihre Lebensqualität - dabei wird Ihnen Rückenschulleiterin Antje Görbing helfen und Ihnen durch alltagsrelevante Übungen eine Vielfalt an wirbelsäulenfreundlichen Verhaltensmustern geben. Damit die Wirbelsäule mobil und stabil bleibt, lernen Sie in der »Rückenschule« wie Gelenke beweglich und Muskeln geschmeidig und kräftig gehalten werden.

*Die Kurskosten werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen zu 80 - 100% bezuschusst.
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Kursdauer: **10 Wochen**
Kursbeginn: **Montag, 01.10.2018 - 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr**
Anmeldungen bitte bis zum 10.09.2018!
Rückenschulleiterin: Antje Görbing
Kursort: Turnhalle im ehemaligen E-Werk Klingenberg, Ludwigstraße 41, 63911 Klingenberg am Main
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Weitere Informationen und Anmeldung bis 10.09.2018 bei Monika Rebel,
Telefon: 09372/2430 oder Email: monika-rebel@t-online.de

Turnverein Klingenberg 1863 e.V.

www.tv-klingenberg.de



Alle unsere Angebote finden in der TV-Turnhalle »ehemaliges E-Werk«, Ludwigstraße 41, in Klingenberg am Main statt.
Badminton wird in der Dreifachturnhalle in Trennfurt gespielt.

BASKETBALL

Training U10 (Jahrgänge 2006 und jünger), samstags von 12.15 Uhr bis 13.15 Uhr.
Anwesenheit der Eltern während des Trainings erwünscht.
Trainer: Alissa Weigelt und Tilo Hartig Tel.: 940 624 1

BADMINTON

Dienstags in der Dreifachturnhalle Trennfurt
• 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr Schüler und Jugendspieler
• 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr Hobby-, und Leistungsspieler
Übungsleiter Thomas Lüft, Tel.: 09371/660088

MONIS MINIS

turnen jeden Dienstag 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Übungsleiterinnen: Monika Rebel Tel.: 2430 und Silke Carusotto Tel.: 12109

FITNESS FÜR DIE FRAU AB 35

Gymnastik mit dem Ziel, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich – 2 Gruppen:

Dienstagsgruppe:

Von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Infos: Monika Rebel, Tel.: 2430

Mittwochsgruppe:

Von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Übungsleiterin: Marianne Ebert, Tel.: 2645

FITNESS FÜR DEN MANN AB 35

Gymnastik und verschiedene Ballsportarten sorgen für Fitness und Entspannung.
Freitags von 20.15 Uhr bis 21.45 Uhr
Übungsleiter: Franz Ebert, Tel.: 2645

Turnverein Klingenberg 1863 e.V.

www.tv-klingenberg.de



Alle unsere Angebote finden in der TV-Turnhalle »ehemaliges E-Werk«, Ludwigstraße 41, in Klingenberg am Main statt.
Badminton wird in der Dreifachturnhalle in Trennfurt gespielt.

GERÄTTURNEN WEIBLICH

Geeignet für talentierte Mädchen ab 5 Jahren.

Trainingszeiten:

Anfängergruppe: Montag und Mittwoch von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Wettkampfgruppe: Montag und Mittwoch von 17.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Übungsleiterinnen:

Simone Steiner, Marion Schadt, Tel.: 921176 (Mo)

Julia Neumann, Petra Eifert, Raquel Miron (Mi) Tel.: 3310

GERÄTTURNEN MÄNNLICH

Freitags 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Übungsleiter: Maximilian Lochschmidt und Stefan Ebert. Tel.: 2552

SHOWTANZGRUPPE »TOGETHER«

Ab 18 Jahren immer freitags 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr

Übungsleiterin: Silvia Lüft, Tel.: 922174

STEP-DANCE

Step-Aerobic meets Dance

Das perfekte Bodyshaping! Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Training dienstags 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Übungsleiterin: Michaela Eilbacher, Tel.: 0162/9817894 (ab 18.00 Uhr)

SENIONENTURNEN

Leichte Übungen zur Erhaltung der Gesundheit.

Montags von 9.45 Uhr bis 11.00 Uhr

Übungsleiter: Franz Ebert, Tel.: 2645

TISCHTENNIS

Freizeit- und Hobbyspieler treffen sich donnerstags von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Übungsleiter: Franz Lüft, Tel.: 12223