

## Prävention, Gesundheitssport & Fitness

### Aerobic und Fitness

Montag 20.00 – 21.30 Uhr GH  
Iris Schwarm 09151/9053692

### Fitness und Skigymnastik

Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr TV  
Bernd Maier-Scharf 09151/907570

### Step-Aerobic

Mittwoch 19.55 – 20.45 Uhr TV  
Christine Worwetz 09151/8164244

### Fitness-Gymnastik Damen

Mittwoch 19.00 – 19.45 Uhr TV  
Traudl Held 09151/2332  
Ingrid Dümmler 09151/82694

### Wirbelsäulen-Gymnastik

Donnerstag  
Gruppe 1 17.30 – 18.15 Uhr TV  
Gruppe 2 18.30 – 19.15 Uhr TV  
Traudl Held 09151/2332  
Martina Aichert 09154/8495

### Gymnastik Damen 60+

Montag 19.00 – 20.00 Uhr  
Kath. Pfarrgemeindsaal Amberger Straße  
Martina Aichert 09154/8495

### Senioren-Gymnastik Damen

Montag 14.00 – 14.45 Uhr TV  
Vera Brüser 09151/2115

### Senioren-Fitness Herren 60+

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr TV  
Nicole Hauser 09151/71692

## Herzsport/Koronar

Samstag  
Gruppe 1 08.30 – 10.00 Uhr GYM  
Gruppen 2 und 3 10.00 – 11.30 Uhr GYM  
Traudl Held 09151/2332  
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung; ärztliche Aufsicht anwesend

## Osteoporose und Sport

Donnerstag  
Gruppe 1 13.45 – 14.45 Uhr TV  
Gruppe 2 15.00 – 16.00 Uhr TV  
Gerlinde Schwemmer 09151/5943

## Bewegung und Reha-Sport ohne Altersgrenzen

Dienstag  
Gruppe 1 16.45 – 17.45 Uhr TV  
Gruppe 2 17.45 – 18.45 Uhr TV  
Gerlinde Schwemmer 09151/5943  
Teilnahme mit oder ohne ärztliche Verordnung

## Nordic Walking

*Sommer (Höhenweg – Busstation)*  
Montag 19.00 Uhr  
*Winter (Stausee – Seeterrassen)*  
Freitag 15.00 Uhr  
Christine Worwetz 09157/427

## Mitgliedsbeitrag (pro Jahr)

Kinder bis 13 Jahre	39,- €
Jugendliche 14 bis 17 Jahre	49,- €
Erwachsene ab 18 Jahren	82,- €

Alternativ sind auch Kurskarten für einen begrenzten Zeitraum erhältlich.

TV	Turnvereinshalle (Mühlstraße)
SPZ	Sportzentrum (Happurger Straße)
GYM	Gymnasiumshalle (Amberger Straße)
GH	GERU-Halle

Sportprogramm  
2018/2019



Turnverein 1861 Hersbruck e.V.  
Mühlstraße 17  
91217 Hersbruck  
09151/1588

[info@turnverein-hersbruck.de](mailto:info@turnverein-hersbruck.de)  
[www.turnverein-hersbruck.de](http://www.turnverein-hersbruck.de)

Geschäftszeiten: mittwochs 19.30 – 21.00 Uhr  
oder nach telefonischer Vereinbarung

## Badminton

### Schüler und Jugend (Anfänger)

Freitag 17.00 – 18.00 Uhr TV  
Hildegard und Daniel Schreiber 09151/862262

### Schüler und Jugend (Fortgeschrittene)

#### Frühjahr bis Herbst

Montag 18.30 – 20.00 Uhr SPZ  
*Winter*  
Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr SPZ  
Sophie Andresen 0157/86922463

### Schüler und Jugend (Mannschaftstraining)

Mittwoch 17.30 – 19.00 Uhr TV  
Gabi List 09151/71183  
Timo Stötzner timo.stoetzner@gmx.de

### Erwachsene (Training)

Donnerstag 19.35 – 22.00 Uhr TV  
Gabi List 09151/71183

### Erwachsene (Freies Spiel)

Montag 20.00 – 21.30 Uhr SPZ  
Helmut Maetzing 09151/4530

## Tischtennis

### Jugend 8 – 17 Jahre

Montag 18.00 – 19.30 Uhr TV

### Erwachsene

Montag 19.30 – 22.00 Uhr TV  
Freitag 19.30 – 22.00 Uhr TV  
Peter Kunert 09151/96894  
www.tt-tv-heb.jimdo.com

## Basketball

### Herren

Montag 19.30 – 21.00 Uhr GYM  
Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr SPZ  
Freitag 18.00 – 19.30 Uhr TV  
Roland Weber 0151/14206141

### Kinder Jahrgang 2011 – 2013

Montag 15.30 – 17.00 Uhr TV  
Markus Wolf 0173/5731336

## Volleyball

### Mädchen und Jungen 8 – 11 Jahre

Mittwoch 16.45 – 18.00 Uhr GYM  
Eva-Maria Bundil 0160/91527282  
Sabrina Mayer

### Damen 1

Montag 19.30 – 21.30 Uhr SPZ

### Damen 2

Montag 18.00 – 19.30 Uhr SPZ  
Hans Tuchscherer 09151/5789

### Mixed

Mittwoch 20.45 – 22.30 Uhr TV  
Katharina Ehrke Rodrigues 0163/7734368

## Leichtathletik

### Winterhalbjahr

Montag (ab 12 J.) ab 17.00 Uhr TV  
Mittwoch (bis 8 J.) ab 18.00 Uhr GYM  
Mittwoch (ab 9 J.) ab 18.00 Uhr SPZ

### Sommerhalbjahr

Di & Do (für alle) ab 17.30 Uhr SPZ  
Freitag (ab 12 J.) ab 17.30 Uhr SPZ  
Bernd Buchwald 09151/824272

## Eltern-Kind-Turnen

Kinder ab 2 ½ Jahren (Oktober – März)  
Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr TV  
Martina Aichert 09154/8495

## Bewegung und Spiele

Kinder ab 4 Jahren (Oktober – März)  
Dienstag 14.15 – 15.00 Uhr TV  
Martina Aichert 09154/8495

## Kinderturnen

### Mädchen und Jungen ab 4 Jahren

Freitag 14.30 – 15.30 Uhr TV  
Anita Stötzner 09151/1770

## Geräteturnen

### Mädchen 6 – 12 Jahre (Anfänger)

Freitag 15.30 – 17.00 Uhr TV

### Mädchen 6 – 11 Jahre (Fortgeschrittene)

Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr TV

### Mädchen 12 – 17 Jahre (Fortgeschrittene)

Mittwoch 16.00 – 17.30 Uhr TV  
Anita Stötzner 09151/1770

## Karate

### Kinder und Jugendliche

Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr TV

### Kinder (Unterstufe)

Freitag 16.30 – 18.00 Uhr TV

### Erwachsene

Freies Training in Eigenverantwortung  
Montag 19.30 – 21.00 Uhr TV

### Karate

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr TV

### Karate Jitsu (Selbstverteidigung)

Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr TV

### Kobudo (Waffenkarate)

Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr TV

### Karate, anschließend Indiaka

Freitag 18.30 – 20.00 Uhr TV  
Joachim Schwarz 09153/970683