

## Prävention, Gesundheitssport & Fitness

### Aroha

Montag 20.00 – 20.45 Uhr GH  
Nicole Hauser 0152/53222680

### Power-Fitnessgymnastik

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

### Step-Aerobic

Mittwoch 19.45 – 20.30 Uhr TV  
Christine Worwetz-Schingale 09151/8164244

### Fitness-Gymnastik Damen

Mittwoch 18.45 – 19.30 Uhr TV  
Ingrid Dümmler 09151/82694

### Wirbelsäulen-Gymnastik

Donnerstag  
Gruppe 1 17.45 – 18.30 Uhr TV  
Gruppe 2 18.45 – 19.30 Uhr TV  
Martina Aichert 09154/8495

### Gymnastik Damen 60+

Montag 18.00 – 19.00 Uhr  
Kath. Pfarrgemeindsaal Amberger Straße  
Martina Aichert 09154/8495

### Senioren-Gymnastik Damen

Montag 14.00 – 14.45 Uhr TV  
Ingrid Dümmler 09151/82694

### Senioren-Fitness Herren 60+

Dienstag 18.45 – 19.45 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  
Christine Worwetz-Schingale 09151/8164244  
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung; ärztliche Aufsicht anwesend

### Osteoporose und Sport

Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr TV  
Gerlinde Schwemmer 09151/5943

### Bewegung und Sport ohne Altersgrenzen

Dienstag  
Gruppe 1 16.00 – 17.00 Uhr TV  
Gruppe 2 17.15 – 18.15 Uhr TV  
Gerlinde Schwemmer 09151/5943  
Teilnahme mit oder ohne ärztliche Verordnung

### Nordic Walking

*Höhenweg – Busstation*

*April bis September*

Montag 18.00 Uhr  
Freitag 18.00 Uhr

*Oktober bis März*

Montag 15.00 Uhr  
Freitag 15.00 Uhr  
Christine Worwetz-Schingale 09151/8164244

### Mitgliedsbeitrag (pro Jahr)

Kinder bis 13 Jahre	45,- €
Jugendliche 14 bis 17 Jahre	55,- €
Erwachsene ab 18 Jahren	95,- €

Alternativ sind auch Kurskarten für einen begrenzten Zeitraum erhältlich.

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

Sportprogramm  
2023



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 (Fortgeschrittene)

Montag 18.30 – 20.00 Uhr SPZ  
Helmut Maetzing 09151/4530

### Schüler und Jugend (Anfänger)

Mittwoch 17.15 – 18.30 Uhr TV  
Helmut Maetzing 09151/4530

### Erwachsene (Training)

Donnerstag 19.30 – 22.00 Uhr TV  
Gabriele List 09151/71183

### Erwachsene (Freies Spiel)

Montag 20.00 – 21.30 Uhr SPZ  
Gabriele List 09151/71183

## Tischtennis

### Jugend 8 – 17 Jahre

Montag 18.00 – 19.30 Uhr TV

### Erwachsene

Montag 19.30 – 22.30 Uhr TV  
Freitag 19.30 – 22.30 Uhr TV  
Peter Kunert 09151/96894  
www.tt-tv-heb.jimdo.com

## Basketball

### Herren

Montag 19.30 – 21.00 Uhr GYM  
Freitag 17.45 – 19.15 Uhr TV  
Alexander Schug 0171/3639272

### U18 männlich

Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr GYM  
Heinz Prögel 0176/31491062

### Kinder Jahrgang 2011 – 2013

Montag 15.30 – 17.00 Uhr TV  
Markus Wolf 0175/4822957

## Volleyball

### Mädchen Jahrgang 2009 – 2010

Mittwoch 16.30 – 18.00 Uhr GYM  
Freitag 13.15 – 14.30 Uhr GYM  
Sabrina Mayer 0176/46644893

### Mädchen Jahrgang 2006 – 2008

Montag 18.00 – 19.30 Uhr SPZ  
Elke Reuschel 0177/7792162

### Damen 1

Montag 19.30 – 21.30 Uhr SPZ  
Samstag 10.30 – 11.45 Uhr TV  
Hans Tuchscherer 09151/5789

### Damen 2

Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr GYM  
Samstag 9.00 – 10.15 Uhr TV  
Daniel Schrauf 0176/45549216

### Mixed

Mittwoch 20.45 – 22.30 Uhr TV  
Sabine Heer sabineheer@gmx.de

## Leichtathletik

### Winterhalbjahr

Montag (ab 10 J.) ab 17.00 Uhr TV  
Mittwoch (bis 8 J.) ab 18.00 Uhr GYM  
Mittwoch (ab 10 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

## Bewegung und Spiele

### Ball- und Bewegungsschule (3 – 6 Jahre)

Mittwoch 14.30 – 15.45 Uhr TV  
Elke Reuschel 0177/7792162

## Kinderturnen

### Mädchen und Jungen ab 4 Jahren

Freitag 14.45 – 15.45 Uhr TV  
Anita Stötzner 09151/1770

## Geräteturnen

### Mädchen 6 – 11 Jahre (Anfänger)

Freitag 16.00 – 17.30 Uhr TV

### Mädchen ab 12 Jahren (Fortgeschrittene)

Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr TV

### Jungen ab 6 Jahren

Mittwoch 16.00 – 17.00 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