



# Sportprogramm Sommer 2025



[turnerbund.de/  
sportprogramm](http://turnerbund.de/sportprogramm)

## WOCHENPLÄNE

→ Seite 2, 3

## GESUNDHEITS- & PRÄVENTIONSSPORT

→ Seite 4

## FITNESSSPORT

→ Seite 4

## KINDERSPORT

→ Seite 6

## FREIZEITGRUPPEN

→ Seite 7

## ABTEILUNGSSPORT

→ Seite 7

## BEITRÄGE/ SPORTSTÄTTEN

→ Seite 12

# WOCHENPLAN BREITENSPORT (TB-SPORTHALLEN)

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Zeit	Sporthalle	Gymnastik Raum	Sporthalle	Gymnastik Raum	Sporthalle	Gymnastik Raum	Sporthalle	Gymnastik Raum	Sporthalle	Gymnastik Raum
8:00										
8:15										
8:30										
8:45										
9:00			Bodystyling 9.00-10.00	Yoga „Alle“ 9.00-10.30			Body-Workout 9.00-10.00		Fitness-Training 9.00-10.00	
9:15	Full-Body-Workout 09.15-10.15									
9:30										
9:45										
10:00			Dance & Motion 10.00-11.00	Eltern-Kind-Spielstunde 9.30-10.30					Yoga „Senioren“ 9.00-10.00	
10:15	Rückenfitness & Streck 10.15-11.15									
10:30										
10:45										
11:00										
11:15				Qi Gong 11.00-12.00	Senioren-gymnastik 10.45-11.45				Sicher Bewegen Kurs* 11.00-12.00	
11:30										
von 12.00-14.00 finden keine Breitensportangebote in den Hallen statt										
14:00	Tummelstunde Kinder 2-4 Jahre 14.00-15.00								Fit-Kids 4-5 Jahre 14.00-15.00	
14:15										
14:30										
14:45										
15:00			Tummelstunde Kinder 2-4 Jahre 15.00-16.00	Ballissimo 3-4 Jahre 14.30-15.30					Tummelstunde Geschwister 2-5 Jahre 15.00-16.00	
15:15	Ballissimo 3-4 Jahre 15.15-16.15									
15:30										
15:45										
16:00	Ballissimo & Co 6-8 Jahre 16.15-17.00									
16:15			Kicktreff 5-9 Jahre 16.00-17.00	Ballissimo 5-6 Jahre 15.30-16.30					Power-Hour Kids & Teens 10-14 Jahre 16.30-17.30	
16:30										
16:45										
17:00			Wirbelsäulen-gymnastik 17.00-18.00	Zumba® 17.00-18.00					Step-Fit 17.30-18.30	
17:15										
17:30										
17:45										
18:00	Power & Bodystretch 18.00-19.00	Yoga „Alle“ 18.00-19.00	Intervall-Training 18.00-19.00		Total-Body-Workout 18.00-19.00	Yoga „Alle“ 18.00-19.00		Rückenfitness+Bauch-Workout 18.30-19.30		Langhantel-Workout 17.30-18.30
18:15										
18:30										
18:45										
19:00	Functional-Training 19.00-20.00	Yoga „Ashtanga“ Einsteiger 19.00-20.30		Pilates 19.00-20.00		Yoga „Ashtanga“ 19.00-20.30				
19:15										
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30		Cardio, Core & Strength 20.30-21.30								
20:45										
21:00										
21:15										

\* Der Kurs findet 2-mal im Jahr statt. Die Teilnahme bedarf einer vorherigen Anmeldung. Bitte beachten Sie hierzu die Ankündigungen.

# WOCHENPLAN BREITENSPORT (EXTERNE SPORTSTÄTTEN)

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
9:00										
9:15										
9:30			Kinder-gartensport Kindernest 10.30-11.30							
9:45										
10:00										
10:15										
10:30										
10:45										
11:00										
11:15										
11:30										
	von 11.45-13.45 finden keine Breitensportangebote statt									
14:00			Kinder-gartensport St.Martin 14.00-15.00		Kinder-gartensport Kinderville 14.00-15.00			Kinder-gartensport Herz Jesu 14.00-15.00		
14:15										
14:30										
14:45										
15:00			Kinder-gartensport St.Martin 15.00-16.00					Kinder-gartensport Herz Jesu 15.00-16.00		
15:15										
15:30					Tummel-stunde 2-4 Jahre M.-Poe.-Halle 15.30-16.30					Fit-Kids 6-8 Jahre ASS-Halle 15.30-16.30
15:45	Fit-Kids 6-8 Jahre M.-Poe.-Halle 15.45-17.00									
16:00										
16:15										
16:30										Kombi-Stunde 8-12 Jahre ASS-Halle 16.30-17.30
16:45										
17:00										
17:15	Fit-Kids 4-5 Jahre M.-Poe.-Halle 17.15-18.15									
17:30										
17:45										
18:00							Power-Hour für Erwachsene TB-Workout-Area 18.00-19.00			
18:15										
18:30								Badminton Freizeit MTG 18.30-19.45		
18:45										
19:00										
19:15										
19:30										
19:45		Fitness-gymnastik MTG-Halle 19.45-20.45								
20:00										
20:15										
20:30										
20:45										
21:00										

Beachten Sie die aktuellen Hinweise zu evtl. Änderungen:

[turnerbund.de/sportprogramm](http://turnerbund.de/sportprogramm)



# GESUNDHEITS- UND PRÄVENTIONSSPORT

## Dance & Motion

TB-Sporthalle

Unsere „Fitness-Tanzstunde“ für alle Generationen. Durch verschiedene, leicht zu erlernende Schrittfolgen, kombiniert mit Armbewegungen wird vor allem die Koordination und die Bewegungssicherheit trainiert. Das alles in einer angemessenen Geschwindigkeit zu motivierender Musik in einer netten Gruppenatmosphäre.

Hier steht der Spaß am Bewegen an erster Stelle! Aber keine Angst, es geht hier nicht um klassischen Paartanz, sondern jeder Teilnehmer\*In „trainiert“ für sich!



Di 10.00 – 11.00

Marcus Korndörfer

## Qi Gong

TB-Gymnastikraum

Qi Gong-Übungen vereinen fließende, harmonische Bewegungen mit Atmung und Vorstellungskraft. Sie sorgen für muskuläre und mentale Entspannung, führen über die Bewegung zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, fördern Gleichgewicht und Koordination und mobilisieren schonend Wirbelsäule und Gelenke.



Di 11.00 – 12.00

Agathe Grad

## Seniorengymnastik 60+

TB-Sporthalle

Auch im Alter darf Sport noch Spaß machen und abwechslungsreich sein! Genau das ist der Grundsatz in diesen Sportstunden, denn hier wird keine klassische „Hockergymnastik“ gemacht, sondern ein anspruchsvolles und variantenreiches Sport-Allerlei in einer netten Gruppenatmosphäre. Und das Schöne daran ist: es darf auch mal gelacht werden. Verschiedene Spielformen, Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen, Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Gleichgewichts- und Koordinationstraining (Sturzprophylaxe), sowie Herz-Kreislauftraining usw. gehören hier mit dazu. Abgerundet werden die Stunden durch Entspannungs- und Dehnübungen.



Mi 10.45 – 11.45

Axel Meister

## Sicher bewegen - sturzfrei leben 60+

TB-Sporthalle

Sie fühlen sich beim Gehen nicht mehr so sicher wie früher? Sie sind schon über einen Teppichrand gestolpert und haben jetzt Angst, dass es wieder passiert mit schlimmeren Folgen? Dann wird es höchste Zeit aktiv zu werden! Unser spezielles Sturzprophylaxe-Training hilft Ihnen Bewegungssicherheit und Mobilität für den Alltag zurück zu erlangen. Kurs mit 10 Sporteinheiten.

Fr 11.00 - 12.00  
Nur mit Anmeldung  
Termin folgt

Isa Schulze-Brexel

## Wirbelsäulengymnastik

TB-Sporthalle

Unsere Rücken müssen fit bleiben! In der Wirbelsäulengymnastik wird der gesamte Körper, v.a. der Rumpf, ausgewogen gekräfftigt und die Wirbelsäule mit all ihren Sehnen/Bändern und kleinen Muskeln funktionell trainiert. Ein gesunder Rücken braucht neben einer gut funktionierenden, stabilisierenden Muskulatur auch die notwendige Beweglichkeit und Mobilität. Mit Hilfe von verschiedenen Übungen, mit und ohne Kleingeräten, kann man hier sehr viel erreichen und sich fit für den Alltag machen, Rückenbeschwerden in den Griff bekommen oder am besten dagegen vorbeugen.

Di 17.00 – 18.00  
Do 10.00 – 11.00Susanne Faria  
Sheila Hoebert

## Erläuterung „Fitness-Level“



Gut für Einsteiger.



Etwas Kondition sollte vorhanden sein.

## Yoga

TB-Gymnastikraum

Yoga ist wegen seiner Anpassungsfähigkeit der einzelnen Übungen für Menschen jedes Alters geeignet. Mit Yoga wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, die körperliche Flexibilität erhöht, die Muskelkraft gestärkt, der Geist wird zu Ruhe gebracht und es wird Kraft für den Alltag geschafft.



„Alle“

Mo 18.00 – 19.00

Elvi Haas

Di 09.00 – 10.30

Elvi Haas

Mi 18.00 – 19.00

Elvi Haas

Fr 09.00 – 10.00

Elvi Haas

Senioren

Teilnahme nach vorheriger Rücksprache mit der Trainerin:  
0171 - 2748973

## FITNESSSPORT

### Ashtanga-Yoga

TB-Gymnastikraum

Dynamisches, kraftvolles Yoga. Sehr gut geeignet für Menschen, die Kraft, Ausdauer, Flexibilität und mentale Stärke aufbauen möchten. Ashtanga-Yoga eignet sich sehr gut als Ausgleich und Ergänzung zu anderen Sportarten.



Fortlaufend:

Einstiger

Mo 19.00 – 20.30

Elvi Haas

Fortgeschrittene

Mi 19.00 – 20.30

Elvi Haas

Teilnahme nach vorheriger Rücksprache mit der Trainerin:  
0171 - 2748973

### Body-Styling

TB-Sporthalle

Bei diesem Ganzkörperworkout werden durch verschiedene Trainingsmethoden mit dem eigenen Körpergewicht und den Einsatz verschiedener Geräte alle großen Muskelgruppen gestärkt. Außerdem werden Koordination und Ausdauer verbessert. Die Stunde ist für alle geeignet, da jeder Teilnehmer selbst über seine Trainingsintensität entscheiden kann.



Di 09.00 – 10.00

Marcus Korndörfer

### Body Workout

TB-Sporthalle

Intensive Workoutstunden zu fetziger Musik. Mit vielseitigem Einsatz von Geräten, wie z.B. Hanteln, Theraband, Gewichtsstangen straffen und definieren sie gezielt ihre Muskeln, formen ihren Körper und die Figur. Durch das abwechslungsreiche Programm können sie sich so richtig austoben und dabei vom Alltag abschalten.



Do 09.00 – 10.00

Sheila Hoebert

### Cardio, Core & Strength

TB-Sporthalle

Auspowern bis zum Schluss! Hier trainiert ihr eure Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit! Diese Power-Stunde bietet euch ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Workout, ideal um Fett zu verbrennen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.



Mo 20.30 – 21.30

Hernan Duhart

### Fitnessgymnastik

Marie-Therese-Gym.

Eine Sportstunde in der man sich gut auspowern kann! Hier werden viele klassische Fitnessübungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung in der Gruppe durchgeführt.



Mo 19.45 – 20.45

Klaus Goly

Mi 19.55 – 20.55

Klaus Goly



Hier kommen Sie ins Schwitzen.



Wenn Sie sich auspowern wollen, dann hier.



Hier werden Helden geformt.

## Fitness-Training

TB-Sporthalle

Eine Sportstunde in der es kunterbunt zur Sache geht! Um unseren Körper ganzheitlich zu trainieren bedarf es einem abwechslungsreichen Training. Und genau darum geht es in dieser Sportstunde. Hier wird nicht nur gekräftigt, sondern auch viel für die Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit - kurzum für die gesamte Fitness - etwas getan.

Der Einsatz von verschiedenen (Mannschafts-) Spielen, Stationstrainingsvarianten und athletischen Trainingselementen lässt diese Sporteinheit nie langweilig werden!



Fr 09.00 – 10.00

Axel Meister

## Full-Body-Workout

TB-Sporthalle

Eine Workout-Einheit mit allem was man zum Aufbau der verschiedenen muskulären Bereiche so braucht! Hier wird der ganze Körper geformt und die verschiedenen Muskelgruppen gezielt gestrafft und definiert.



Mo 09.15 – 10.15

Hernan Duhart

## Functional-Training

TB-Sporthalle

Beim Functional-Training wird verstärkt auf freie Übungen mit dem eigenen Körpereigent und Kleingeräten zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates gesetzt – und schöne Muskeln gibt es gratis dazu!

Functional-Training schult das Körpere Gefühl, die Koordination, baut Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf.



Mo 19.00 – 20.00

Sheila Hoebert

## Interval-Training

TB-Sporthalle

Unsere neue Powerstunde! Die Intervalle während des Trainings wechseln zwischen intensiven Belastungsphasen und darauftfolgenden kürzeren Entspannungsphasen ab. Die Erholungsphasen sind dabei so kurz, dass der Körper nicht vollständig regenerieren kann. Stoffwechsel, Blutdruck, Blutfette und die maximale Sauerstoffaufnahme (aerobe Kapazität) verbessern sich, die insulinempfindlichkeit in den trainierten Muskelgruppen wird gesteigert.



Di 18.00 – 18.45

Susanne Faria

## Langhantel-Workout

TB-Gymnastikraum

„Langhantel meets Functional Training“: Das Langhanteltraining strafft, formt und definiert die Muskulatur des ganzen Körpers mit Hilfe variabler Gewichtsscheiben auf der Langhantelstange. Trainingsziel ist Kraftausdauerleistung und der Aufbau der Muskulatur. In Verbindung mit komplexen Bewegungsabläufen und freien Übungen aus dem Functional Training werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

Der Rumpf wird stabilisiert und garantiert so eine Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.



Fr 17.30 – 18.30

Susanne Faria

Nur mit Voranmeldung!

## Outdoor-Power-Hour für Erwachsene

TB-Naturrasen

Cross/Athletiktraining ist in und macht Laune! Verschiedene klassische Zug- und Stützübungen in Kombination mit funktionellen Kräftigungs- und Ausdauerübungen für den gesamten Körper erwarten die TN hier. Eine Stunde zum „Austoben“ und ans Limit gehen! Hier ist Einsatz und Willen gefragt!



Do 18.00 – 19.00

Axel Meister

## Pilates

TB-Gymnastikraum

Im Einklang von Körper und Geist lehrt uns Pilates, dass unser Körper das beste und einzige notwendige Trainingsgerät ist, um körperliche Fitness zu erreichen. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, der Gleichgewichtssinn wird geschärft, Körperhaltung und Flexibilität verbessert. Ein für jede Altersgruppe geeignetes und ausgewogenes Gesundheitstraining.



Di 19.00 – 20.00

Susanne Schröder

## Power & Bodystretch

TB-Sporthalle

Die Sportstunde, in welcher der ganze Körper gefordert wird. Es wird primär mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Neben der Kräftigung steht hier v.a. auch die wichtige Balance zwischen Kraft, Beweglichkeit und muskuläre Koordination im Vordergrund. Eine dynamische, vielfältige Mischung aus den verschiedenen Sportbereichen Pilates, Yoga, Faszientraining und Körperkräftigung wartet auf euch!



Mo 18.00 – 19.00

Sheila Hoebert

## Rückenfitness + Bauch Workout

TB-Gymnastikraum

Im Mittelpunkt dieser Stunde stehen die Mobilisierung der Wirbelsäule und die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Beides sind wichtige Voraussetzungen für eine gute Körperhaltung und für einen gesunden und belastbaren Rücken. Aber nicht der Rücken alleine muss dafür gut trainiert sein, sondern auch eine starke Bauchmuskulatur ist hier von großer Bedeutung, v.a. für die Stabilität des gesamten Rumpfes bei Belastungen im Alltag und Sport.

Die Rückenfitness-Stunde ist deutlich dynamischer und sportlicher ausgerichtet als die Wirbelsäulengymnastik.



Do 18.30 – 19.30

Susanne Schröder

## Rückenfitness & Stretch

TB-Sporthalle

Der Fokus liegt hier auf der Stabilisierung und Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskelkultur, um diese alltagstauglich für die tägliche Belastung im Beruf oder in der Freizeit zu machen. Dazu führt ein umfassendes Stretching-Programm zu einem deutlich gesteigerten Maß an muskulärer Mobilität und Beweglichkeit!



Mo 10.15 – 11.15

Hernan Duhart

## Step-Fit

TB-Gymnastikraum

Ein bewegtes Ganzkörperworkout mit dem Step! Eine bunte Mischung mit Elementen aus der klassischen Step-Aerobic, Zumba-Step, Fatburner u.v.m.. Natürlich alles zu fetziger, mitreißender Musik! Let's move!



Do 17.30 – 18.30

Dagmar Probst

## Total-Bodyworkout

TB-Sporthalle

Eine powervolle Mischung aus verschiedenen Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten, sowie einem hohen Anteil von funktionellen Trainingsübungen aus unterschiedlichen Fitnessbereichen. Ein absolut forderndes und förderndes „Ganzkörper-Workout“!



Mi 18.00 – 19.00

Sheila Hoebert

## Zumba® - Fitness

TB-Gymnastikraum/Halle

Zu fetzigen lateinamerikanischen Rhythmen und beats wird der ganze Körper in Schwung gebracht! Ein durchaus schweißtreibendes Workout das Jedem ein Lächeln ins Gesicht zaubern wird!



Mi 17.00 – 18.00

Sheila Hoebert

# KINDER

## Eltern-Kind-Spielstunde

für Kinder von 1 - 3 Jahre

Hier kommen schon unsere „Kleinsten“ zum Zug. Die motorische Frühförderung ist von enormer Bedeutung für die Gesundheit unserer Kinder. Je mehr Kinder sich bewegen können, und auch dürfen, desto besser werden sie sich in vielen Bereichen entwickeln. In der Eltern-Kind-Spielstunde bekommen die Kinder den entsprechenden vielseitigen Bewegungsspielraum geschaffen, um ihre grundmotorischen Fähigkeiten zu „trainieren“. Es wird getobt, gerannt, geklettert, geschaufelt, balanciert usw.. Unter der Aufsicht eines Elternteils und des Übungsleiters darf hier alles ausprobiert werden was Spaß macht und den Kindern wird dadurch von klein auf die Freude an der Bewegung näher gebracht.

Wichtig: Die Eltern begleiten und beaufsichtigen ihre Kinder in dieser Stunde.

Mi 09.30 – 10.30

Axel Meister

## Tummelstunde

für Kinder von 2 - 4 Jahre

Kinder zwischen 2 und 4 Jahren sind hier herzlich willkommen. Die Tummelstunden sind vom inhaltlichen Aufbau her unserer Eltern-Kind-Spielstunde sehr ähnlich, nur dass hier die Bewegungsaufgaben durchaus schon etwas „anspruchsvoller“ sind (siehe Beschreibung Eltern-Kind-Spielstunde).

Das spielerische motorische Lernen und die Vermittlung von Spaß an der Bewegung sind die primären Ziele. Die Kinder sollen in diesen Stunden ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und nachgehen können und hierfür bieten unsere Grundschulturnhallen mit ihrer Geräteausstattung den perfekten Rahmen. Verschiedene Spiele und Geräteparcours jeglicher Art lassen hier die Kinderherzen höher schlagen!

Wichtig: Die Eltern begleiten und beaufsichtigen ihre Kinder in dieser Stunde.

Mo 14.00 – 15.00

TB -Sporthalle  
Axel Meister

Di 15.00 – 16.00

TB -Sporthalle  
FSJ

Mi 15.30 – 16.30

M.-Poeschke-Schule  
Axel Meister

## Tummelstd. für Geschwister

für Kinder von 2 - 5 Jahre

TB -Sporthalle

Lustige, abwechslungsreiche und kindgerechte Spiel- und Bewegungsstunden, um schon unseren „Kleinen“ den Spaß an der Bewegung näher zu bringen. Hier wird viel für die motorische Entwicklung getan und das auf spielerische Art und Weise zusammen mit den großen Geschwistern. Miteinander bewegen und voneinander lernen ist hier das Motto!

Fr 15.00 – 16.00

FSJ

## TB-Ballschule - Ballissimo

für Kinder von 3 - 6 Jahre

TB-Sporthalle/Außenanlage

In unserer Ballschule „Ballissimo“ werden Kinder an den Umgang mit dem Ball spielerisch herangeführt. Sie lernen dabei kreativ und geschickt mit verschiedenen Bällen umzugehen. Nicht nur mit Händen und Füßen, sondern auch mit anderen Gegenständen und Schlägern werden wir die Bälle bewegen und durch Geräteknoten führen. Dabei begegnen uns allerlei Arten von Bällen. Ein buntes abwechslungsreiches Programm rund um die Bälle werdet Ihr hier finden! Also auf die Bälle - fertig - los!

3 – 4 Jahre Mo 16.15 – 17.00

Lorraine Stephenson

Mi 14.30 – 15.30

Lorraine Stephenson

5 – 6 Jahre Mi 15.30 – 16.30

Lorraine Stephenson

## Ballissimo & Co.

für Kinder von 6 - 8 Jahre

TB-Sporthalle/Außenanlage

Dieses Sportangebot ist die Fortführung und Vertiefung unserer TB-Ballschule Ballissimo. Hier werden den Kindern bereits spezifischere Grundlagen für die verschiedenen Ballsportarten, die es am TB gibt, vermittelt. Das „Co“ steht hierbei für abwechslungsreiche Koordinations- und Bewegungsübungen, die den Kindern zusätzlich noch eine sportartübergreifende, motorisch vielfältige Grundlagenausbildung mit auf den Weg geben wird. Selbstverständlich kommen hier das Spielerische und der Spaß nicht zu kurz!

Mo 16.15 – 17.00

Lorraine Stephenson

## Fit-Kids

für Kinder von 4 - 8 Jahre

Sport wird zum Erlebnis! Abwechslungsreiche und energiegeladene Übungsstunden garantieren Spaß und vermitteln die Freude an der Bewegung. Ganz ohne Leistungsdruck erwerben die Kinder hier altersentsprechend eine breite motorische Basis als Grundlage für spätere freizeit- und leistungssportliche Aktivitäten. Verschiedene Lauf- und Fangspiele gehören genauso mit dazu, sowie alle möglichen Varianten von Geräteparcours und Bewegungslandschaften. Einfache Grundübungen aus dem Turnen, der Leichtathletik und der Umgang mit dem Ball werden den Kindern spielerisch näher gebracht.

In diesen Sportstunden bewegen sich die Kinder selbstständig unter der Aufsicht und Anleitung des Übungsleiters. Die Eltern sind nicht mehr in die Stunde mit involviert, dürfen aber gerne mit zuschauen.

4 – 5 Jahre

Mo 17.15 – 18.15

M.-Poeschke-Schule

Axel Meister

Fr 14.00 – 15.00

TB-Sporthalle

Axel Meister

6 – 8 Jahre

Mo 15.45 – 17.00

M.-Poeschke-Schule

Ad.-Stifter-Schule

Axel Meister

## Kicktreff

für Kinder von 5-9 Jahre

TB Sporthalle/Außenanlage

Einfach nur zum Spaß Fußball spielen! Unser Kicktreff ist für alle Kinder gedacht, die Freude am Fußballspielen haben, aber nicht in einer Vereinsmannschaft mit Trainings- und Spielbetrieb spielen möchten.

Der Kicktreff bietet die Möglichkeit zum „Fussi-Spielen“ mit Gleichgesinnten ohne Trainings- und Leistungsdruck. Unter der Leitung eines Übungsleiters werden die Kinder in Mannschaften eingeteilt und dann geht es auch schon los mit dem Spielen. Der Spaß und das Fairplay stehen selbstverständlich an erster Stelle. Im Frühjahr und Sommer spielen wir im Freien und im Herbst und Winter findet der Kicktreff in der Halle statt.

Di 16.00 – 17.00

FSJ

## Kombistunde

für Kinder von 8 - 12 Jahre

Ad.-Stifter-Schule

Das ist die Sportstunde für die größeren Kinder von 8-12 Jahren. Hier wird alles Mögliche gemacht! In dieser Stunde wollen wir Elemente des Geräteturnens, anspruchsvolle Geräteparcours, und viele verschiedene lustige Ball- und Bewegungsspiele kennenlernen. Es besteht kein Leistungsdruck, sondern wir wollen Spaß an der Bewegung und dem Spielen haben. Diese Sportstunde fördert vor allem Körperbeherrschung, Ballgefühl, Geschicklichkeit und bereitet die Kinder auf die verschiedenen Sportarten vor und eignet sich auch prima als Ergänzungs- und Ausgleichstraining.

Fr 16.30 – 17.30

Axel Meister

## Power-Hour für Kids & Teens

die Fitness-Stunde 10 - 14 Jahre

TB-Sporthalle

Unsere Kinder müssen wieder fitter werden! Zu langes Sitzen in und wegen der Schule und generell zu wenig Bewegung schwächt die Muskulatur, reduziert die Beweglichkeit und schadet dem Halteungs- und Bewegungsapparat und verringert dazu noch die Ausdauerleistung. In der Power-Hour werden grundlegende Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, sowie auch viele Spiele/Übungen für die Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit durchgeführt.

Die Power-Hour ist eine Mischung aus Stationstraining, Athletiktraining, Lauf- und Ballspielen und funktionellen gymnastischen Übungen. Hier wird sich richtig ausgeworfen!

Do 16.30 – 17.30

Axel Meister

# FREIZEITGRUPPEN

## Badminton

Do 18.30 - 19.45

Marie-Theresien Gym.

## Basketball

Fr 20.00 - 21.30

Waldsportanlage

## Beachvolleyball

2 Beachplätze

für Mitglieder kostenlos buchbar

## Hockey

Fr 19.30 - 21.30

TB-Kunstrasen

## Volleyball

Mi 20.00 - 22.00

Emmy-Noether Gym.

# ABTEILUNGSSPORT

## AIKIDO



Abteilungsleiter:  
Bernd Tepler  
(09131) 572 84

### Budo für Kids - 7 bis 12 Jahre

Die Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren lernen Aikido-typische Bewegungen, den sorgfältigen Umgang mit dem Übungspartner und das gefahrlose Fallen. Das Training wird von Übungsleitern mit langjähriger Erfahrung im Aikido geleitet.

Trainingsinhalt: Lockerungs- und Dehnungsübungen, Koordinationsübungen, über der Fallschulen des Aikido sowie geschickter Ausweichbewegungen als Reaktion auf Angriffe unterschiedlicher Art (greifen, stoßen, schlagen).

Schließlich werden die Grundlagen einfacher Selbstverteidigungstechniken der Kampfkunst Aikido geübt. Das Training wird durch Spiele aufgelockert.

Trainingszeiten:	Aikido-Dojo/Egon-v.-Stephani-Halle Fr 16.15 – 17.45	Kai Sengpiel Jasmin Raufer Johanna Matsche
------------------	--	--

### Aikido für Jugendliche - 10 bis 16 Jahre

Aufbauend auf das Kindertraining „Budo für Kids“ wird ein umfassendes Aikido-Training angeboten. Jugendliche im Alter von 10 - 16 Jahren üben die Grundlagen des Aikido: Richtige Körperhaltung, verletzungsfreies Fallen, schnelle und geschickte Ausweichbewegungen und schließlich auch eine Menge richtiger Aikidotechniken. Es wird der rücksichtsvolle Umgang mit dem Trainingspartner vermittelt. Der Aikidoka bekommt mehr Selbstvertrauen und schärft sein Bewusstsein, um Konflikte ohne Gewaltanwendung zu lösen.

Das Training beinhaltet ebenso die Vorbereitungen auf die Prüfungen vom 10. bis zum 5. Schülergrad (Kyu-Grad). In der Regel werden nach mehrjährigem Training die erste und auch die zweite Erwachsenen-Graduierung (6. oder 5. Kyu) erreicht.

Trainingszeiten:	Aikido-Dojo/Egon-v.-Stephani-Halle Fr 18.00 – 19.30	Kai Sengpiel
------------------	--	--------------

### Aikido für Jugendliche und junge Erwachsene - 16 bis 26 Jahre

In Absprache mit dem Trainer können gerne auch jüngere und ältere Aikidoka an dem Training teilnehmen. Trainiert wird vor allem die praktische Anwendung von Aikido-Techniken, Randori, Kondition und was sonst noch im Aikido Spaß macht.

Trainingszeiten:	Aikido-Dojo/Egon-v.-Stephani-Halle Mi 18.00 – 19.30	Verena Dillmann Jona Benz Leonie Rumi
------------------	--	---

### Aikido für Erwachsene - ab 16 Jahre

Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Training für Fortgeschrittene ist ein vielseitiger Unterricht für alle Aikidoka vom 5. Kyu-Grad bis zu den Dan-Graden. Anfänger können den 5. Kyu-Grad bei gutem Trainingsfortschritt innerhalb eines Jahres erreichen.

Es werden getrennte Übungsstunden für Körpertechniken „Tai Jutsu“ und für Waffentraining „Bukki Waza“ angeboten.

Im Tai Jutsu-Training werden die Prinzipien des Aikido mit Konzentration auf eine effektive und technisch saubere Ausführung geübt. Dabei wird sich am technischen Programm für Kyu-Grade orientiert. Im Bukki Waza (Waffentraining mit dem Holzs Schwert -Ken und Holzstab -Jo) wird ein tiefer Einblick in das Vermächtnis des Aikido-Gründers O-Sensei Morihei Ueshiba gegeben. Es werden sowohl Grundformen (Ken- und Jo-Suburi, 31 und 13 no Jo Kata) als auch Partnerformen (Kumi Jo, Kumi Tachi, Kentai Jo) mit dem Holzstab (Aiki Jo) und dem Holzs Schwert (Aiki Ken) geübt.

Je nach Trainingsfortschritt, eigener Zielsetzung und Persönlichkeit

werden Kyu- und Dan-Prüfungen (Schüler- und Meister-Graduierungen) im Dojo vorbereitet und abgelegt.

Einmal pro Woche wird ein Training für Erwachsene im fortgeschrittenen Alter (50 plus) angeboten. Das Training richtet sich an der Vorgehensweise des Trainings für Erwachsene aus, wie oben beschrieben. Es wird jedoch altersgerecht und ohne jeden Leistungsdruck durchgeführt.

## Trainingszeiten:

	Aikido-Dojo/Egon-v.-Stephani-Halle
Jugendliche (bis 26 J.)	18.00 – 19.30
Anfänger	Mo 19.30 – 21.30
Anfänger	Sa 10.00 – 12.00
Allgemeines Training	Di 19.00 – 21.30
Allgemeines Training	Mi 19.30 – 21.30
Allgemeines Training	Do 19.00 – 21.30
Erwachsene (50+)	Mo 17.30 – 19.30
	Hubertus Grillmeier
	Leonie Rumi
	Damien Lotard
	Hung Nguyen
	(nach Rücksprache)
	Eric Blank
	Jens Miltner
	Hubertus Grillmeier
	Bernd Tepler

## AMERICAN FOOTBALL



Abteilungsleitung:  
Eva-Marie Kißkalt  
erlangen.rebels@turnerbund.de

Die TB Rebels sind das Frauen American-Footballteam in Erlangen und Umgebung unter der Leitung von Sandra Reinerth, Anja Treiber und Eva-Marie Kißkalt. Spielerinnen sind ab 16 Jahren jederzeit willkommen.

Damen	Mo 18.30 – 20.30	TB-Naturrasen
(ab 16 Jahre)	Mo 18.30 – 20.30	TB-Naturrasen

## BASKETBALL



Abteilungsleiter:  
Florian Freitag  
abteilungsleitung@tb-basketball.de

7

Jugend U8 m./w.	Di 17.00 – 18.30	F-Rückert-Halle
Jugend U10 m./w.	Do 16.00 – 17.30	Gerd-Lohwasser-Halle
Jugend U12 m./w.	Di 16.30 – 18.00	Egon v. Stephani Halle
Jugend U14 weiblich	Mi 16.00 – 18.00	Gerd-Lohwasser-Halle
Jugend U14 männlich	Fr 16.00 – 17.30	Gerd-Lohwasser-Halle
Jugend U16 weiblich	Do 17.30 – 19.00	Gerd-Lohwasser-Halle
Jugend U16 männlich	Fr 17.30 – 19.00	Gerd-Lohwasser-Halle
Jugend U18 weiblich	Di 19.00 – 20.30	Gerd-Lohwasser-Halle
Jugend U18 männlich	Do 19.00 – 20.30	Gerd-Lohwasser-Halle

Damen 1	Do 19.00 – 20.30	Gerd-Lohwasser-Halle
Damen 2	Fr 20.30 – 22.00	Gerd-Lohwasser-Halle
Damen 3	Do 19.00 – 20.30	Gerd-Lohwasser-Halle
Herren 1	Di 19.00 – 20.30	Gerd-Lohwasser-Halle
Herren 2	Di 20.00 – 22.00	Gerd-Lohwasser-Halle
Herren 3	Di 20.30 – 22.00	Gerd-Lohwasser-Halle
Herren 4	Do 20.30 – 22.00	Gerd-Lohwasser-Halle

Freizeittreff Mixed	Fr 20.00 – 21.30	Ohm-Gymnasium
---------------------	------------------	---------------

## GERÄTTURNEN



**Abteilungsleiter:**  
Klaus Goly  
abteilungsleiter.turnen@turnerbund.de

### Übungsgruppen–Gerätturnen

Sportstätte: MTG: Marie-Therese-Gymnasium (Schillerstr. 12, 91054 Erlangen; über den Schulhof an der Fichtestra.)  
Gruppenbeitritt nur nach vorheriger Absprache durch die Geschäftsstelle möglich.

#### Mädchen/Jungen

##### Anfänger m/w gem.

4 - 8 Jahre Fr 16.30 – 18.00 Marie-Therese-Gym.(unten)  
Klaus Goly

#### Mädchenturnen

6 - 7 Jahre Do 16.30 – 18.30 Marie-Therese-Gym.(oben)  
Carolin Kupillas

#### Mädchen Fortgeschrittene

8-16 Jahre Mo 16.30 – 18.00 Marie-Therese-Gym.(oben)  
Di 16.30 – 18.00 Marie-Therese-Gym.(unten)  
Klaus Goly

#### Jungen Fortgeschrittene

7-12 Jahre Do 16.30 – 18.00 Marie-Therese-Gym.(unten)

#### Erwachsene

**Freies Training**  
ab 16 Jahren Di 20.00 – 22.00 Marie-Therese-Gym.(unten)  
Do 20.00 – 22.00 Marie-Therese-Gym.(unten)  
Fr 20.00 – 22.00 Marie-Therese-Gym.(unten)  
Klaus Goly

## HOCKEY



**Abteilungsleiter:**  
Matthias Thorn  
1.vorstand.hockey@turnerbund.de

Drei gute Gründe, die für den Hockeysport sprechen:

- Hockey ist ein Mannschaftssport.** Das Sozialverhalten wird geschult. Ihr Kind lernt, sich in eine Mannschaft einzugliedern, Erfolge und Niederlagen gemeinsam zu feiern bzw. zu verarbeiten.
- Hockey ist vielseitig.** Geschicklichkeit und Kreativität sind genauso gefragt wie Schnelligkeit und Kondition. Das Training ist daher sehr abwechslungsreich und fördert die körperliche und mentale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.
- Hockey ist mehr als nur Sport.** Turnierfahrten mit Übernachtungen gehören ebenso dazu wie gemeinsames Eisessen oder Schwimmababesuche für die Kleineren.

Hockey wird im Sommer im Freien gespielt, im Winter in der Halle. Gerade Anfängern fällt der Einstieg auf unserem neuen Kunstrasen im schönen Horst-Ludwig-Stadion besonders leicht, da hier wegen der idealen Bodenbeschaffenheit die Lernfortschritte besonders hoch sind.

Interessiert? Bitte rufen Sie an: Tel. 0170 / 4839761 oder senden Sie eine E-Mail an neumitglieder.hockey@turnerbund.de!

### Schnuppertraining Mädchen und Jungen

bis 6 Jahre	Fr 15.00 - 16.30	TB-Kunstrasen
ab 7 Jahre	Do 16.30 - 17.30	TB-Kunstrasen

#### Trainingszeiten:

Alle Trainings finden im Horst-Ludwig-Stadion, dem Kustrasen des TB Erlangen, Spardorfer Str. 79 statt. Ab Mädchen C- und Knaben C-Bereich ist der Treffpunkt zum Training 30 Minuten vorher zum Warmlaufen.:

**Wiesel (U6)** Fr 15.00 – 16.30  
(Mädchen- u. Jungen von 4 - 6 Jahren)

**Mädchen D (U8)** Mi 16.00 – 17.30

(7 - 8 Jahre) Fr 15.30 – 17.00

**Jungen D (U8)** Di 16.00 – 17.30

(7 - 8 Jahre)

**Mädchen C (U10)** Mo 16.30 – 18.00

(9 - 10 Jahre) Do 16.00 – 17.30

**Jungen C (U10)** Mo 16.30 – 18.00

(9 - 10 Jahre) Do 16.00 – 17.30

**Mädchen B (U12)** Mo 18.00 – 19.30

(11 - 12 Jahre) Mi 17.30 – 19.00

**Jungen B (U12)** Di 17.30 – 19.00

(11 - 12 Jahre) Fr 17.00 – 18.30

**Mädchen A (U14)** Mo 18.00 – 19.30

(13 - 14 Jahre) Do 17.30 – 19.00

**Jungen A (U14)** Mi 17.30 – 19.00

(13 - 14 Jahre) Fr 18.00 – 19.30

**Weibl. Jgd B (U16)** Mi 19.00 – 20.30

(15 - 16 Jahre) Do 17.30 – 19.00

**Männl. Jgd B (U16)** Di 17.30 – 19.00

(15 - 16 Jahre) Fr 18.30 – 20.00

**1. Damen** Di 19.00 – 20.30

Do 20.30 – 22.00

**2. Damen** Mo 19.30 – 21.00

Di 19.00 – 20.30

**1. Herren** Di 20.30 – 22.00

Do 19.00 – 20.30

**2. Herren** Mi 20.30 – 22.00

**Eltern- und Freizeithockey** Fr 19.30 – 21.30  
(Neueinsteiger/innen im Erwachsenenbereich ohne Vorkenntnisse)

## HANDBALL



Geschäftsstelle HC Erlangen  
(09131) 972 60 60

Die Trainingszeiten finden Sie unter  
<https://hc-erlangen-ev.de/saison/trainingsplaene/>  
oder  
Sie informieren sich über die  
HCE Geschäftsstelle unter:  
gsev@hc-erlangen-ev.de.



## JUGGER



**Abteilungsleiter:**  
Dr. Ruben Wickenhäuser  
(09131) 93 53 979

Kinder/Jugend	Di 18.00 – 19.30	TB-Naturrasen
Erwachsene	Di 19.30 – 21.00	TB-Naturrasen
Turniertraining		

## KARATE (UECHI-RYU KARATE-DO)



**Abteilungsleiter:**  
Joachim Röttinger  
info.karate@turnerbund.de

*Uechi-Ryu Karate-Do ist eine aus Okinawa stammende Kampfkunst, deren eigentliche Ursprünge im Süden Chinas liegen. Geprägt wird das Uechi-Ryu, im Gegensatz zu anderen Karatestilen, durch einen engen Stand, genannt Sanchin, kreisförmige Blocktechniken, Techniken mit den Fingerspitzen, geknickten Daumen und durch sehr wirkungsvolle Angriffe mit den Zehenspitzen.*

*Einen großen Stellenwert nehmen im Uechi-Ryu die Abhärtungsübungen ein. Spezielle Trainingsmethoden ermöglichen es dem Karateka (Karateübenden), im Laufe der Zeit sehr harte Schläge einzustecken, ohne dabei Schaden zu nehmen.*

*Uechi-Ryu ist jedoch nicht nur körperliches Training. Das Wort <DO> (der Weg) schließt den geistigen Aspekt, der in vielen fernöstlichen Kampfkünsten zu finden ist, mit ein. Danach bilden Körper und Geist eine Einheit, und der Karateka entwickelt beides gleichermaßen.*

Kinder ab 12 Jahre	Mo 18.00 – 19.45	Marie-Therese-Gym.(oben)
Anfänger	Mo 18.00 – 19.45	Marie-Therese-Gym.(oben)
Allgem. Training	Di 18.00 – 19.45	Marie-Therese-Gym.(oben)
	Do 20.00 – 22.00	Marie-Therese-Gym.(oben)
	So 20.00 – 21.30	TB-Sporthalle

## KYUDO



**Abteilungsleiterin:**  
Daniela Tretter  
(0173) 482 62 65

*In unserem Anfängertraining erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des japanischen Bogenschießens, wie z. B. den richtigen Griffansatz am Bogen (Tenouchi), Zielaufbau und Abschuss. Als Anfänger lernen Sie diese grundlegenden Basistechniken zuerst mit dem sogenannten „Gomoyumi“ (Bogenersatz), um dann in kurzer Zeit mit einem richtigen japanischen Bogen auf kurze Distanz zu schießen. Wurden die Basistechniken korrekt erlernt, werden Sie auf das Schießen auf das 28m entfernte Ziel (Mato) vorbereitet. Die Anfänger trainieren bei uns zum gleichen Zeitpunkt, wie die fortgeschrittenen Bogenschützen. Dadurch erhalten Sie Bewegungsvorbilder, die Ihnen bei Ihrem eigenen Training ein schnelles Vorankommen ermöglichen. Wir starten zu jedem Quartalsbeginn einen Einführungslehrgang, abwechselnd in der Heki- bzw. Shomen-Stilrichtung.*

Trainingszeiten: Do 20.00 – 22.00 Egon-von-Stephani-Halle  
Stephan Weller, Stefan Brendel



### TB-NEWS

(Download PDFs, ab 176 KB)

## LACROSSE



**Abteilungsleiter:**  
Peter Wittmann  
(0151) 228 159 93

Damen	Mo 18.30 – 20.30	TB-Naturrasen
Herren	Do 18.30 – 20.30	TB-Naturrasen
	Di 18.30 – 20.30	TB-Naturrasen
	Do 18.30 – 20.30	TB-Naturrasen

## LEICHTATHLETIK



**Abteilungsleiter:**  
Jörg Lorenz  
(09131) 5 55 02

Ein Schnuppertraining ist nur nach vorheriger Terminabsprache mit den jeweiligen Trainer, bzw. jugend.leichtathletik@turnerbund.de möglich.

<b>&lt;6 Jahre (U6)</b>	Di 16.00 – 17.00	TB-Waldsportanlage Eva Blach
<b>6-7 Jahre (U8)</b>	Di 17.00 – 18.00	TB-Waldsportanlage Eva Blach
<b>8-9 Jahre (U10)</b>	Di 18.00 – 19.00	TB-Waldsportanlage Eva Blach
<b>10-11 Jahre (U12)</b>	Fr 16.00 – 17.30	TB-Waldsportanlage Marie Schramm
<b>12-13 Jahre (U14)</b>	Mo 16.00 – 17.30 Fr 16.00 – 17.30	TB-Waldsportanlage TB-Waldsportanlage Gabriel Beer Jan Schultheiss
<b>ab 16 Jahre (U16/U18)</b>	Mo 17.00 – 19.00 Di 17.30 – 19.30 Mi 16.00 – 18.00 Fr 16.00 – 18.00	TB-Waldsportanlage TV 1848 Erlangen TB-Waldsportanlage TB-Waldsportanlage Anne Nanz
<b>ab 18 Jahre (U20+ aktive)</b>	Mo 17.30 – 20.00 Di 17.30 – 20.00 Mi 17.30 – 20.00 Do 17.30 – 20.00 Fr 17.30 – 20.00	TB-Waldsportanlage TV 1848 Erlangen TB-Waldsportanlage TV 1848 Erlangen TB-Waldsportanlage Jörg Lorenz

**U14/U15** Termine und Gruppenbeitritt nur nach (Wettkampfgruppe) Abspreche mit den Trainern



**SCHACH**

**Abteilungsleiter:**  
Stefan Liepold  
(0 91 31) 45 04 84

**Jugendtraining ab 6 Jahre**

Anfänger	Fr 17.00 – 18.00	TB-Schachraum
Fortgeschrittenen	Fr 18.30 – 19.30	TB-Schachraum
Erwachsene	Fr 19.30 – 24.00	TB-Schachraum

**SCHWIMMEN**

**Abteilungsleiterin:**  
Renate Wagner  
schwimmen.vorstand@gmail.com

Ein Schnuppertraining ist nach vorheriger Absprache durch die Geschäftsstelle möglich.

Tel.: (09131) 245 00, info@turnerbund.de

**Seelöwen**

ab Seepferdchen (Alter: 5-10)	Mo 14.30 – 15.15 Mi 14.30 – 15.15 Fr 14.30 – 15.15 Fr 16.00 – 17.00 Fr 17.00 – 18.00	Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad Unibad Unibad
----------------------------------	--	---

**Delfine**

ab Bronze (Alter: 5-10)	Mo 15.15 – 16.00 Mi 15.30 – 16.30 Fr 15.15 – 16.00 Fr 16.00 – 17.00 Fr 17.00 – 18.00	Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad Unibad Unibad
----------------------------	--	---

**Delfine +**

ab Silber (Alter: 5-10)	Mo 18.00 – 19.00 Mi 15.30 – 16.30 Fr 17.00 – 18.00	Röthelheimbad Röthelheimbad Unibad
----------------------------	--	--

**Haie**

(Alter 10 - 14)	Di 15.30 – 16.30 Do 15.30 – 16.15	Röthelheimbad Röthelheimbad
-----------------	--------------------------------------	--------------------------------

**Freizeitgruppe**  
(Alter 14 - 18)

Mastersschwimmen (Alter 18 - 99)	Mo 18.00 – 19.00 Mi 18.30 – 19.30	Röthelheimbad Unibad
-------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------

**Mastersschwimmen**  
(Alter 18 - 99)

	Mo 20.00 – 21.00 Di 20.00 – 21.00 Do 20.00 – 21.00 Fr 20.00 – 21.00 Sa 12.00 – 13.00	Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad Röthelheimbad
--	--	---

**Fördergruppe****Leistungsgruppe 1/2****Nachwuchsgruppe**

Termine und Gruppenbeitritt nur nach Absprache mit den Trainern!

KURSE SOMMER 2025



**tennisschule**  
**KOWALSKI**  
WOJTEK KOWALSKI

**TANZSPORTCLUB**

**Abteilungsleiterin:**  
Michaela Kemnitzer  
1.vorstand@tsc-erlangen.de

Ein Schnuppertraining ist nur nach vorheriger Terminabsprache mit Michaela Kemnitzer, Tel.: 0174 89316433, michaelakemnitzer@gmail.com möglich.

**Kinder-/Jugend**

<b>Tanzmäuse</b> bis 5/6 Jahren	Fr 16.00 – 16.45	TB Sporthalle
<b>Tanzkids</b> bis 9 Jahre	Fr 16.45 – 17.45	TB Sporthalle
<b>Kinder- und Jugend</b> 9 - 17 Jahre	Fr 17.45 – 19.30	TB Sporthalle

**Standard & Latein**

<b>Freizeitgruppe</b> Erwachsene	Mi 19.45 – 21.15 Do 19.30 – 21.00 Fr 19.30 – 21.00	TB Sporthalle TB Sporthalle TB Sporthalle
<b>Freies Training</b>	Mo 20.00 – 21.30 Di 17.30 – 19.30 Di 19.00 – 20.15	TB Sporthalle TB Sporthalle
	Mi 16.30 – 18.00 Do 18.30 – 19.30	TB Gymnastikraum
<b>Solo Latein Ladies</b> ab 16 Jahre	Mi 19.00 – 19.45	TB Sporthalle

**TENNIS**

**Abteilungsleiter:**  
Michael Kemnitz  
(0172) 632 91 76

Es gilt die Preisliste Max-Elsner-Halle – Sommer 2025 (gültig Sa. 27. April 2025 bis Fr. 6. September 2025)

Tennis-Insider wissen es schon länger: Auf Gelenk schonendem Teppichboden mit Granulat spielen Sie in der Max-Elsner-Halle wie im Freien, nur ohne Platzfehler!

Die Tennisplätze können über <https://app.tennis04.com/de/erlangen/buchungsplan> gebucht werden. Anfragen für Abos bitte an die Geschäftsstelle richten unter info@turnerbund.de

**Lust auf Mannschaftsspiele?**

Deine Ansprechpartner stehen dir gerne zur Verfügung:

<b>Damen Mannschaften:</b>	Andreas Plötz (0175 2719962) sportwart.tennis@turnerbund.de
<b>Herren Mannschaften:</b>	Andreas Plötz (0175 2719962) sportwart.tennis@turnerbund.de
<b>Jugend Mannschaften:</b>	Lorraine Stephenson (0179 3921204) jugendwart.tennis@turnerbund.de
<b>Senioren Mannschaften:</b>	Andreas Plötz (0175 2719962) sportwart.tennis@turnerbund.de

**Wojtek Kowalski,**  
Wiesenweg 52, 91088 Bubenreuth

Mobil 0151 149 50000

email: [info@tennisschule-kowalski.de](mailto:info@tennisschule-kowalski.de)  
[www.tennisschule-kowalski.de](http://www.tennisschule-kowalski.de)

## TRIATHLON



Abteilungsleiter:  
Christian Mies  
(01523 / 422 31 68)  
info.triathlon@turnerbund.de

Hinweis: Bei erstmaliger Teilnahme bitten wir um vorherige Rücksprache. Ansprechpartner Christian Mies (s.o.).

Schwimmen	Mo 20.00 – 21.00	H.-Stockbauer-Halle
	Do 20.00 – 21.00	Hallenbad Spardorf
	Sa 12.00 – 13.00	H.-Stockbauer-Halle
Lauftraining	Di 18.00 – 19.00	Laufbahn Turnerbund (Lauftechnik, Intervalltraining)
	Sa 07.45	Treff: Obi-Kreisel (10-11+ km/Tempo ca. 5:00 bzw. 6:30 min/km in 2-3 Gruppen)
	So 09.00 n.	Absprache Treff: TB-Haupteingang (10-11 km/Tempo ca. 6:30 min/km)
Krafttraining	Do 20.00 – 21.00	H.-Stockbauer-Halle
	Fr 18.30 – 19.30	H.-Stockbauer-Halle
Rennrad	Mi 17.45 – 20.00	Treff: TB Haupteingang (n.Rücksprache)

## VOLLEYBALL



Abteilungsleiterin:  
Lorraine Stephenson  
0179 / 392 12 04

Ein Schnuppertraining ist nur nach vorheriger Terminabsprache möglich:  
bis 18 Jahre: Tina Hübner, Tel.: 0177 8112206,  
tina\_huebner89@gmx.de  
ab 18 Jahre: Lorraine Stephenson, 0179 3921204 per SMS

U14 weiblich (10-14)	Mo 17.30 – 18.30	K.-H.-Hiersemann Halle
	Mi 17.00 – 18.30	Ohmgymnasium
U16 weiblich (14-16)	Mo 18.30 – 20.00	Ohmgymnasium
	Mi 16.00 – 18.00	Gerd-Lohwasser-Halle
Jgd männl. (13-17)	Mo 17.30 – 18.30	Ohmgymnasium
Jgd mixed (weibl.+männl.)		
ab 16 Jahre	Mi 20.15 – 22.00	Ohmgymnasium
Damen 1	Di 20.00 – 22.00	K.-H.-Hiersemann Halle
	Do 19.00 – 20.30	Gerd-Lohwasser Halle
Damen 2	Mo 20.30 – 22.00	K.-H.-Hiersemann Halle
	Fr 19.30 – 21.30	Marie-Therese-Gym.(oben)
Damen 3 (TB9K)	Mo 19.00 – 20.30	K.-H.-Hiersemann Halle
	Mi 18.30 – 20.15	Ohmgymnasium
Freizeitgruppe Beachvolleyball	Mi 18.00 – 20.00	K.-H.-Hiersemann Halle
	Di 18.00 – 20.00	Beachplätze TB
	So 10.00 – 12.00	Beachplätze TB Robert Fischer
Herren	Mo 20.00 – 22.00	Ohmgymnasium
	Mi 20.00 – 22.00	K.-H.-Hiersemann Halle

HEBE DEINE KARRIERE  
AUF EIN NEUES LEVEL!



Willst auch Du einen Beitrag für  
bezahlbares Wohnen in Erlangen leisten?

Werde Teil unseres engagierten Teams  
und gestalte mit uns ein lebenswertes  
Umfeld für viele Menschen in unserer  
Stadt!

Wir freuen uns auf Dich und Deine  
tatkräftige Unterstützung.



WIRF EIN BLICK  
HINTER DIE  
KULISSEN!



[gewbau-erlangen.de  
/karriere](http://gewbau-erlangen.de/karriere)



**GEWOBAU**  
Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Erlangen mbH

[personal@gewbau-erlangen.de](mailto:personal@gewbau-erlangen.de)

Der monatliche Mitgliedsbeitrag setzt sich zusammen aus dem Grundbeitrag und dem Abteilungsbeitrag, der gewählten Abteilung(en).  
Beim Eintritt in den Turnerbund wird eine Aufnahmegebühr von einem Grundbeitrag erhoben.

## GRUNDBEITRÄGE (MTL.)

Kinder/Jugendliche	8,00 €
Studenten/Azubis	10,50 €
Vollmitglieder	13,50 €
Ehepaar	25,00 €
Familie	27,50 €

## ABTEILUNGSBEITRÄGE (MTL.)

	Aikido	Basketball	Breiten-sport	Football	Handball	Hockey	Karate	Kyudo
Kinder/Jugendliche	4,00 €	bis 9 J. 7,50 €	3,00 €	3,00 €	bis 10 J. 7,50 €	bis 8 J. 11,25 €	bis 14 J. 1,50 €	4,00 €
Studenten/Azubis	8,00 €	10,50 €	7,00 €	7,00 €	bis 18 J. 10,00 €	16,25 €	3,00 €	4,00 €
Vollmitglieder	8,00 €	13,50 €	7,00 €	7,00 €	15,00 €	16,25 €	3,00 €	9,00 €
Ehepaar	---	---	---	---	15,00 €	22,00 €	---	---
Familie	---	---	---	---	15,00 €	22,00 €	---	---

	Kraft-raum	Lacrosse	Leicht-athletik	Schwimmen <sup>1</sup>	Tanzsport	Tennis	Turnen <sup>1</sup>	Volleyball
Kinder/Jugendliche	5,00 €	4,00 €	7,50 €	10,00 €	10,00 €	7,75 €	6,00 €	7,00 €
Studenten/Azubis	5,00 €	4,00 €	7,50 €	10,00 €	11,00 €	9,75 €	6,50 €	7,00 €
Vollmitglieder	5,00 €	6,00 €	9,00 €	10,00 €	15,00 €	13,25 €	7,50 €	7,00 €
Ehepaar	---	---	18,00 €	18,00 €	25,00 €	23,00 €	13,00 €	---
Familie	---	---	18,00 €	18,00 €	28,00 €	31,00 €	13,00 €	---

---: wird nicht angeboten

1: Beiträge ohne Wettkampfgruppe

Stand: 06/2025

## SPORTSTÄTTEN

TB Waldsportanlage	Spardorfer Straße 79
Adalbert-Stifter-Schule	Sieglitzer Straße 6
Egon-von-Stephani-Halle	Helene-Richter-Straße 1
Emmy-Noether-Gymnasium	Noetherstraße 49b
Friedrich-Rückert-Halle	Ohmplatz 2
Friedrich-Sponsel-Halle	Fahrstraße 18
Gerd-Lohwasser-Halle	Hartmannstraße 114
Hallenbad Spardorf	Steinbruchstraße 8
Hannah-Stockbauer-Halle	Hartmannstraße 121
K.-H.-Hiersemann-Halle	Schillerstraße 48
Marie-Therese-Gymnasium	(gegenüber) Fichtestraße 1
Michael-Poeschke-Schule	Liegnitzer Straße 22
Mönauaschule	Nord Steigerwaldallee 19
Ohm-Gymnasium	Am Röthelheim 6
Pestalozzi Schule	Pestalozzi Str. 1
Unibad	Gebbertstraße 123
Westbad	Damaschkestr. 129

## UMLAGEN

Folgende Abteilungen erheben eine Wettkampf- bzw. Trainerumlage (pro Teilnehmer und Monat).

### Schwimmen

Wettkampfgruppe 1	35,00 €
Wettkampfgruppe 2	30,00 €
Nachwuchsgruppe	30,00 €
Fördergruppe	10,00 €

### Hockey

Trainerumlage (Kinder bis 8 Jahre)	5,00 €
Trainerumlage (Kinder ab 9 Jahre)	8,34 €
Trainerumlage (Ehepaar)	16,66 €
Trainerumlage (Familie)	20,00 €

### Turnen

Wettkampfgruppen	5,00 €
------------------	--------

