

Treffpunkt für die Halb- und Ganztageswanderungen ist vor unserem Vereinshaus, Zum Schoofmoor 16 in Lilienthal. Es werden von dort Fahrgemeinschaften gebildet zu einer 6-8 km Tour oder einer 12-14 km Tour. Ansprechpartner und Infos über Hans-Georg Kruse 04298/31890
hansgeorg.kruse@gmx.de

Halbtageswanderungen

Zu den regelmäßigen Wanderungen treffen wir uns i.d.R. am 3. Sonntag im Monat. In den Wintermonaten starten wir um 8.00 Uhr, in den Sommermonaten Mai bis September schon um 7.30 Uhr auf dem Schoofmoor Parkplatz. Änderungen vorbehalten.

Landeswandertag

1. September Landeswandertag in Bad Bentheim

mehrtägige Wanderungen

26. bis 29.08.19 vier-Tage-Freizeit in der Kirchdorfer Heide

Radtouren in 2019

5. April um 8.30 Uhr mit gemeinsamen Frühstück
1. Mai um 13.30 Uhr mit Kaffeetrinken
3. Oktober um 13.30 Uhr mit Kaffeetrinken

kulturelle Veranstaltungen

Mai: Open-Air-Veranstaltung im Amtsgarten in Lilienthal
August: Besuch der Freilichtbühne in Lilienthal
2. November 2019 um 16 Uhr Theater auf Gut Sandbeck in OHZ. Im Anschluß findet ein gemeinsames Essen statt.

Die TVF bietet eine Vielzahl an verschiedenen Bewegungsangeboten für „ältere“ Erwachsene! Unser Angebot reicht von Gymnastik bis zum Tanzen, von Wandern bis zum Sportabzeichen.

Körperliche Aktivität ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbstständiges Leben im Alter zu bewahren und zu fördern. Regelmäßiges Training verbessert nicht nur Ihre Kondition und Koordination, sondern fördert auch Ihre geistige Fitness. Bei allen unseren Sportangeboten wird der Spaß in der Gruppe und Freude am gemeinsamen Bewegen großgeschrieben!

Haben Sie Fragen zum Neu- oder Wiedereinstieg?
Wir beraten Sie gerne.

Die Geschäftsstelle ist dienstags
von 9 - 11 Uhr und von 16 - 18 Uhr geöffnet.
Telefon: 04298 - 31855
E-mail: geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de
Zum Schoofmoor 16
28865 Lilienthal

Sportliches und Geselliges für Senioren

Neu:
Präventives
Gesundheitstraining



Turnverein Falkenberg e.V.
Zum Schoofmoor 16
28865 Lilienthal
Tel: 04298-31855
Email: geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de
www.tvfalkenberg.de
www.facebook.com/TVFalkenberg



WWW.TVFALKENBERG.DE

Sportangebote 60plus

Aqua Fitness

diverse Wassergymnastikkurse und Aqua-Fit-Kurse
Infos über die Geschäftsstelle

Fazientraining-ganzheitliches Körpertraining

donnerstags 9.15 - 10.30 Vereinshalle

Frauengymnastik

montags 20 - 21 Uhr Schoofmoorhalle
dienstags 9 - 10 Uhr Vereinshalle
donnerstags 19 - 20 Uhr Halle Trupermoor

Funktionsgymnastik

mittwochs 9 - 10 Uhr Vereinshalle

Gesellschaftstanz

dienstags 18.45 - 20.30 und 20.30 - 22.15 Uhr
mittwochs 18.30 - 20.30 und 20.30 - 22.15 Uhr
donnerstags 18.40 - 20.30 und 20.30 - 22.15 Uhr
im Festsaal von Becker's Gasthaus

sonntags 17.30 - 19.15 Uhr und 19.30 - 21.15 Uhr
Vereinshalle

Herrengymnastik

montags 19 - 20 Uhr Schoofmoorhalle

Hockergymnastik

dienstags 11.15 - 12.15 Uhr Vereinshalle

Line Dance

montags 11.30 - 13 Uhr Vereinshalle
montags 17 - 18 Uhr Halle Trupermoor
montags 18 - 19.30 Uhr Halle Trupermoor

Modellflugsport

montags 17.30 - 20 Uhr Halle Ostlandstraße
freitags 18 - 20 Uhr Schoofmoorhalle
freitags 20 - 22 Uhr Halle Ostlandstraße
eigener Modellflugplatz vor Tarmstedt

Pilates

mittwochs 18 - 19 Uhr Vereinshalle
donnerstags 8.15 - 9.15 Uhr Vereinshalle

Power-Man

donnerstags 18- 19 Uhr Gymnastikhalle Schoofmoor

Präventives Gesundheitstraining

Neu

freitags 10 - 11.15 Uhr und 11.15 - 12.30 Uhr
(im Wechsel) Vereinshalle

Qi-Gong

dienstags 16.30 - 18 Uhr Anfänger Vereinshalle
dienstags 18- 19.30 Uhr Fortgeschrittene Vereinshalle

Rehasport/Funktionstraining

Für Frauen und Männer mit ärztlicher Verordnung
montags 16.30 - 17.30 Uhr Vereinshalle
mittwochs 11 - 12 Uhr Vereinshalle
mittwochs 12 - 13 Uhr Vereinshalle

Rücken und Gelenke

donnerstags 11.45 - 12.30 Uhr Vereinshalle

Seniorengymnastik

dienstags 10.15 - 11.15 Uhr Vereinshalle

Spielenachmittag

Gesellschaftsspiele und Kartenspiele für spielfreudige Menschen an jedem letzten Mittwoch im Monat von 15.30 - 17.30 Uhr im Vereinshaus (außer in den Ferien).

Sportabzeichen/Leichtathletik

montags 18.15 - 19.30 Schoofmoorstadion
Ostern - Herbst

Tai Chi

mittwochs 14 - 15 Uhr Vereinshalle
mittwochs 17.30 - 18.30 Uhr Gymnastikhalle
Schoofmoor

Walken

mittwochs 18 - 19 Uhr Ostern-Herbst
mittwochs 9.30 - 10.30 Uhr Herbst - Ostern

Wirbelsäulengymnastik

montags 17.30 - 18.15 Uhr Vereinshalle
mittwochs 10 - 11 Uhr Vereinshalle

Yoga

montags 9.30 - 11 Uhr Vereinsheim Spielmannzug
freitags 17 - 18 Uhr Vereinshalle (Kurs)
samstags 10 - 11.30 Uhr Vereinshalle

Neu

Zumba Gold

montags 19.15 - 20.15 Uhr Vereinshalle
freitags 19.15 - 20.15 Uhr Vereinshalle