

## BABYSCHWIMMEN

### BABY-UND KLEINKINDSCHWIMMEN

Der intensive Kontakt der Eltern und der Babys im Wasser fördert die emotionale Bindung und es wird spielerisch die Erfahrung mit dem Wasser gemacht.

Montags: 10.00 - 10.40 Uhr (3 bis 12 Monate)

Dauer: 13.08. - 24.09.2018, 7 Termine 35 €, Mitgl. 30 € Kurs 1

Dauer: 15.10. - 10.12.2018, 9 Termine 45 €, Mitgl. 36 € Kurs 2

Montags: 10.40 - 11.15 Uhr (ab 12 Monate)

Dauer: 13.08. - 24.09.2018, 7 Termine 35 €, Mitgl. 30 € Kurs 3

Dauer: 15.10. - 10.12.2018, 9 Termine 45 €, Mitgl. 36 € Kurs 4

Hallenbad Schoofmoor  
Ute Hinzmann  
Tel.: 04283/981565



### KINDERSCHWIMMKURS - SEEPFERDCHEN

Du bis 5 Jahre alt (und älter), planscht und tobst gerne im Schwimmbadwasser (wassergewöhnt) und traust dich in unserer Gruppe alleine mitzumachen? Dann bist Du hier richtig! Wir üben zusammen das Schwimmen, Tauchen und Springen. Bestimmt schaffst du schon bald dein Seepferdchenabzeichen bei uns! Kleingruppe (6 Kinder maximal)

Donnerstags 15.15 - 16 Uhr

Dauer: 09.08. - 27.09.2018, Kurs 5

Dauer: 18.10. - 06.12.2018, Kurs 6

jeweils 8 Termine 52 €

Hallenbad Schoofmoor, Bianca Ernst

### KINDERSCHWIMMKURS - BRONZE

Du kannst schon schwimmen und hast dein Seepferdchenabzeichen in der Tasche? Klasse! Dann kann es jetzt richtig losgehen: Wir üben immer weiter und besser zu schwimmen und zu tauchen. Springen und spielen kommen natürlich auch nicht zu kurz! Und dein Ziel ist das Bronzeabzeichen? Denn dann bist du endgültig ein sicherer (Frei-) Schwimmer!

Donnerstags 16 - 16.45 Uhr

Dauer: 09.08. - 27.09.2018, Kurs 7

Dauer: 18.10. - 06.12.2018, Kurs 8

jeweils 8 Termine 52 €

Hallenbad Schoofmoor, Bianca Ernst

## KURSE AQUA FITNESS

### AQUA-ZUMBA

Samstags 18 - 18.45 Uhr

Dauer: 01.09. - 08.12.2018

13 Termine 94 €, Mitgl. 81 €

Hallenbad Schoofmoor

Bianca Eils, Tel.: 04298/417924



Kurs 9

### WASSERGYMNASTIK

Freitags 10.20 - 11.05 Uhr

Dauer: 31.08. - 07.12.2018

Kurs 10

Freitags 11.05 - 11.50 Uhr

Dauer: 31.08. - 07.12.2018

Kurs 11

jeweils 13 Termine 94 €, Mitgl. 68 €

Hallenbad Schoofmoor, Rüdiger Engels

### AQUA-FIT

Dienstags 17.45 - 18.30 Uhr

Dauer: 14.08. - 11.12.2018

Kurs 12

15 Termine 108 €

Wörpebad, Dagmar Kaltschmidt

Mittwochs 19.30 - 20.15 Uhr

Dauer: 01.08. - 26.09.2018

Kurs 13

Dauer: 17.10. - 05.12.2018

Kurs 14

Mittwochs 20.15 - 21.00 Uhr

Dauer: 01.08. - 26.09.2018

Kurs 15

Dauer: 17.10. - 05.12.2018

Kurs 16

jeweils 8 Termine 58 €

Wörpebad, Heike Aerts

Donnerstags 12 - 12.45 Uhr

Dauer: 16.08. - 13.12.2018

Kurs 17

16 Termine 116 €, Mitgl. 83 €

Hallenbad Schoofmoor, Dagmar Kaltschmidt

## TAI CHI

für Frauen und Männer

Tai Chi ist ein uraltes taoistisches Bewegungssystem. Ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, dient es heute vorwiegend als gesundheitsförderndes Bewegungssystem. Die langsam fließenden Bewegungen des Tai Chi Quan ermöglichen ein Training bis ins hohe Alter. Es wird meistens in seiner Bedeutung als Heilgymnastik, Körpererfahrung und Bewegungsmeditation, seltener als Kampfkunst ausgeübt. Schon nach kurzer Zeit sind zum Beispiel Verbesserung des Kreislaufs und Stoffwechsellätigkeit zu bemerken. Die Bewegungsabläufe des Tai Chi fördern außerdem das körperliche Wohlbefinden, die Lungenkapazität, die allgemeine Belastbarkeit die Blutzirkulation, die Stabilität und Flexibilität von Muskeln und Gelenken sowie eine Verbesserung der Haltung.

Mittwochs 14 - 15 Uhr

Dauer: 15.08. - 26.09.2018, 7 Termine 43,50 €, Mitgl. 22 € Kurs 18

Dauer: 17.10. - 12.12.2018, 9 Termine 56 €, Mitgl. 28 € Kurs 19

TVF Vereinshaus

Mittwochs 17.30 - 18.30 Uhr

Dauer: 15.08. - 26.09.2018, 7 Termine 43,50 €, Mitgl. 22 € Kurs 20

Dauer: 17.10. - 12.12.2018, 9 Termine 56 €, Mitgl. 22 € Kurs 21

Gymnastikhalle Schoofmoor

Helga Winter, Tel.: 0176/5795 8051

## ANMELDUNG für die KURSE

Persönlich oder schriftlich:

In der Geschäftsstelle, Zum Schoofmoor 16

Die Geschäftsstelle ist dienstags

von 9 - 11 Uhr sowie von 16 - 18 Uhr

und in den Ferien dienstags von 9 - 11 Uhr geöffnet.

per E-mail: [geschaeftsstelle@TVFalkenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@TVFalkenberg.de)

Kurse können Sie bar bezahlen  
oder durch Bankeinzugsverfahren.



gegründet 1905

Turnverein Falkenberg e.V.

Zum Schoofmoor 16

28865 Lilienthal

Tel 0 42 98 - 3 18 55

[www.TVFalkenberg.de](http://www.TVFalkenberg.de)

[www.facebook.com/TVFalkenberg](https://www.facebook.com/TVFalkenberg)

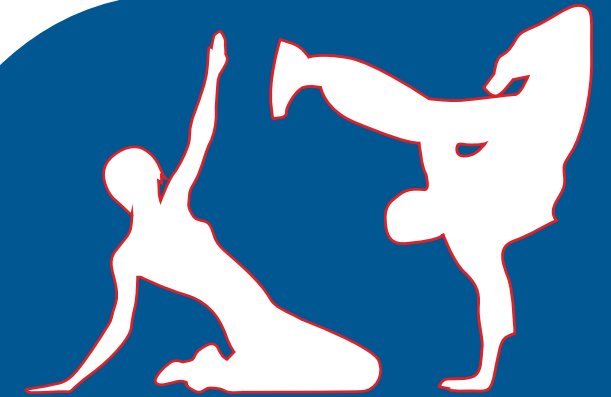
E-Mail: [geschaeftsstelle@TVFalkenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@TVFalkenberg.de)



[www.TVFalkenberg.de](http://www.TVFalkenberg.de)

# TV Falkenberg

## Kurse 2. Halbjahr 2018



AEROBIC/BBP - REHASPORT  
BADMINTON - BALLETT  
BASKETBALL - DEEP WORK  
GESELLSCHAFTSTANZ - GYMNASIK  
HOT IRON - JUDO - KARATE  
LEICHTATHLETIK - LINE DANCE  
MODELLFLUGSPORT  
NORDIC WALKING - PILATES  
POWERMAN-QIGONG  
SCHWIMMEN  
SENIORENSPORT - COMBAT SAMBO  
TAEKWONDO-TISCHTENNIS  
TAICHI-TRAMPOLIN-TURNEN  
VOLLEYBALL - WANDERN - YOGA - ZUMBA

## LINE DANCE

Line Dance hält den Körper fit, ist ein sehr gutes Gedächtnistraining und macht sehr viel Spaß und gute Laune. Alle Elemente der Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Koordination werden dabei trainiert und ganz nebenbei schmelzen durch das Tanzen überflüssige Pfunde. Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.  
**Montags 11.30 - 13 Uhr** TVF Vereinshaus  
**Montags 17 - 18 Uhr** Turnhalle Trupermoor  
**Montags 18 - 19.30 Uhr** Turnhalle Trupermoor  
 Sylvia Spilker, Tel.: 04298/31059

## FITNESS DANCE

Fitness-Dance ist eine Mischung aus Fitness, Aerobic und Tanz. Es werden kurze, einfach zu erlernende Choreografien trainiert. Spaß am Tanzen sollte vorhanden sein und außer Taktgefühl sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
**Dienstags 19.30 - 20.30 Uhr** TVF Vereinshaus  
 Bianca Eils, Tel.: 04298/417924



## HOT IRON

Ein hocheffektives Ganzkörperkraftausdauertraining mit der Langhantel. Es gibt keine komplizierten Abläufe; Straffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung sind garantiert.  
**Montags 18.15 - 19.15 Uhr** TVF Vereinshaus  
**Mittwochs 19 - 20 Uhr** TVF Vereinshaus  
 Kerstin Dankwardt, Tel.: 04298/469601



## DEEP WORK

ein neuer Fitness-Trend für Frauen und Männer, bei dem sich intensive Kraftübungen, Ausdauersequenzen mit variabler Intensität und entspannende Atemübungen abwechseln. deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Dieses effektive Training verbrennt Kalorien, trainiert das Herz-Kreislauf-System und schafft einen absoluten Ausgleich im Körper.

**Donnerstags 19 - 20 Uhr**  
 Gymnastikhalle Schoofmoor  
 Kerstin Dankwardt  
 Tel.: 04298/469601

Neustart nach den Sommerferien Einstieg jederzeit möglich

2 kostenlose Probestunden möglich!

## QI-GONG

Durch fließende, gesundheitsbewusste und gelenkschonende Bewegungen lernen die Teilnehmer sich zu spüren und sich wahrzunehmen. Dazu gehören die Atmung und die Vorstellungskraft, Akupressur und Selbstmassage.  
**Dienstags 16.30 - 18.00 Uhr** für Anfänger  
**Dienstags 18.00 - 19.30 Uhr** für Fortgeschrittene  
 TVF Vereinshaus,  
 Karin Lohmann, Tel.: 04298/3588

## YOGA - ein guter Start in die Woche

Durch gezielte Yogahaltungen, wie sanfte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen wird Stress abgebaut und das innere Gleichgewicht gesteigert. So kann mit Ruhe und Gelassenheit dem oft hektischen Alltag gestärkt entgegengetreten werden. Auch werden diverse Übungen für den Nacken-, Schultern- und Rückenbereich angeboten, bei allen Übungen werden die Faszien automatisch mit einbezogen. Am Ende der Stunde findet eine Tiefenentspannung statt.  
**Montags 8 - 9.30 Uhr** Gymnastikhalle Schoofmoor  
 Rita Sürken



## PILATES

Die optimale Kombination aus Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung. Pilatesübungen beruhen auf Kontrolle, Konzentration, Koordination, Bewegungsfluss und Entspannung  
**Mittwochs 18 - 19 Uhr** TVF Vereinshaus  
**Donnerstags 8.15 - 9.15 Uhr** TVF Vereinshaus  
 Kerstin Dankwardt, Tel.: 04298/469601



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Finde in diesem Kurs mit Koordinations- und Stabilisationsübungen zur aufrechten Haltung. Durch alltagsspezifische Bewegungen erreichst Du hier wieder neues Wohlbefinden für Deine starke Mitte. Tue dem Rücken etwas Gutes!

**Montags 17.30 - 18.15 Uhr**  
 TVF Vereinshaus  
 Kerstin Dankwardt, Tel.: 04298/469601

**Mittwochs 10 - 11 Uhr**  
 TVF Vereinshaus  
 Elke Licht, Tel.: 04298/915203



## RÜCKEN UND GELENKE

Prophylaxe für jung und alt, für die Wirbelsäule und gegen Osteoporose. Dieser Kurs bietet kräftigende und entspannende Halte- und Mobilisationsübungen. Durch Zug- und Druckbelastung wird dein Sklettsystem stärker, durch Aufrichtung hält deine Wirbelsäule, was du von ihr verlangst. Die funktionellen Übungen machen dich fit für den Alltag! Mach mit und hab Spaß!  
**Donnerstags 11.45 - 12.30 Uhr** TVF Vereinshaus  
 Kerstin Dankwardt, Tel.: 04298/469601

## ZUSATZANGEBOT

Alle Teilnehmer, die am Fitness- und Gesundheitsprogramm teilnehmen, können auch zusätzlich **ohne Mehrkosten** an folgenden Angeboten teilnehmen:

**AEROBIC/BBP:** montags 20.15 - 21.15 Uhr TVF Vereinshaus

**ZUMBA GOLD:** montags 19.15 - 20.15 TVF Vereinshaus  
 freitags 19.15 - 20.15 TVF Vereinshaus

**ZUMBA FITNESS:** montags 8.25 - 9.25 Uhr,  
 donnerstags 19.15 - 20.15 Uhr und 20.15 - 21.15 Uhr,  
 freitags 20.15 - 21.15 Uhr jeweils im TVF Vereinshaus

**POWER MAN:** donnerstags 18 - 19 Uhr  
 Gymnastikhalle Schoofmoor

**FASZIEN TRAINING:** donnerstags 9.15 - 10.30 Uhr  
 TVF Vereinshaus

## ANMELDUNG

Anmeldung und weitere Informationen in der Geschäftsstelle des TV Falkenberg, Zum Schoofmoor 16 Die Geschäftsstelle ist dienstags von 9 - 11 Uhr sowie von 16 - 18 Uhr und in den Ferien dienstags von 9 - 11 Uhr geöffnet.  
 per Telefon: 04298 - 3 18 55  
 per E-mail: geschaeftsstelle@TVFalkenberg.de

Für die Teilnahme am Fitness- und Gesundheitsprogramm ist eine Mitgliedschaft erforderlich. Zwei kostenlose Schnupperstunden sind möglich. Mitglieder zahlen neben dem Vereinsbeitrag in Höhe von monatlich 9,90 Euro zusätzlich monatlich 7,50 Euro bei der Teilnahme an einem Angebot des Fitness- und Gesundheitsprogramms und 10 Euro, wenn man an mehreren Angeboten teilnimmt. Eine Mitgliedschaft ist sechs Wochen vor Quartalsschluss kündbar.

## STARTER CLASS



NEU

Tanzen ist cool, macht Eindruck und bringt Spaß! Komm allein, zu zweit oder gleich mit deiner ganzen Clique zu uns in den TV Falkenberg und lerne zu angesagter Musik Discofox, Cha Cha Cha, Walzer, Jive u.a. Top-Tänze, die Laune machen und überall gut ankommen.

## TANZKURS FÜR JUGENDLICHE ab 14 Jahren

**Donnerstags 17.00 - 18.45 Uhr** Kurs 22  
 Dauer: 16.08. - 06.12.2018  
 15 Termine 180 €, Mitgl. 160 € incl. festlichem Abschlussabend  
 Ratenzahlung möglich  
 Festsaal - Beckers Restaurant, Stefan Segelken & Team

Weitere Informationen und Anmeldung über Spartenleiter Reinhold Länger unter (04298) 55 03 oder Tanzlehrer Stefan Segelken unter 01515 -69 96 229.

## TANZEN FÜR ERWACHSENE

Auch in den schon bestehenden Tanzgruppen dienstags, mittwochs, donnerstags und sonntags sind Wiedereinsteiger herzlich willkommen. In jedem der Tanzkreise kann jederzeit nach Absprache kostenlos geschnuppert werden.

### Trainingszeiten:

Dienstags	18.45 - 20.30 Uhr 20.30 - 22.15 Uhr
Mittwochs	18.30 - 20.15 Uhr 20.30 - 22.15 Uhr
Donnerstags	20.30 - 22.15 Uhr
Sonntags	17.30 - 19.15 Uhr 19.30 - 21.15 Uhr

### Trainingsort:

Di, Mi und Do im Festsaal Beckers Restaurant  
 So in der Halle im TVF Vereinshaus

Weitere Informationen erteilen Spartenleiter Reinhold Länger unter (04298) 55 03 oder Tanzlehrer Stefan Segelken unter 01515 -69 96 229.



Tanzlehrer Stefan Segelken & Team