

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](mailto:geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de)  
Zum Schoofmoor 16  
28865 Lilienthal

## Sportliches und Geselliges für Senioren



Turnverein Falkenberg e.V.  
Zum Schoofmoor 16  
28865 Lilienthal  
Tel: 04298-31855  
Email: [geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de)  
[www.tvfalkenberg.de](http://www.tvfalkenberg.de)  
[www.facebook.com/TVFalkenberg](https://www.facebook.com/TVFalkenberg)



[WWW.TVFALKENBERG.DE](http://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

freitags 11.15 - 12.45 Uhr Vereinshalle

Neu

## 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