

Gesundheit / Fitness

Gymnastik-Gruppe "Fit for Fun"

Anspruchsvolles, ganzheitliches Körpertraining
Do. 19.00 - 20.00 Oskar-Grießhaber-Halle
Info: Felicitas Vöhringer, Tel.: 07726-1318

„Power + Relax“ Gymnastik bei Heide

Fit und Gesund, aktiv mit Musik
Mo. 20.15 - 21.15, Oskar-Grießhaber-Halle
Info: Heide Kaiser, Tel.: 07726-5217

Fitness-Gruppe "living dancers"

Aufbaugymnastik, Fitness von A bis Z wie Zumba
Dance, wir probieren alles aus!
Di. 19.00 - 20.00 Uhr, Oskar-Grießhaber-Halle
Info: Tamara Pfaff, Tel.: 07726-928844

Step-Aerobic

Aufbautraining für Kondition, Koordination und
Kreislauf
Fr. 19.00 – 20.00 Uhr, Oskar-Grießhaber-Halle
Info: Rita Schmid, Tel.: 07705-293020

Montagsgruppe Hopf (Damen)

Gesundheits-u. Koordinationsgymnastik
Mo. 19.15 - 20.15 Uhr, Oskar-Grießhaber-Halle
Info: Klara Hopf, Tel.: 07726-8360

Gymnastik am Donnerstag (Damen)

Anspruchsvolle Gymnastik m. Musik
Do. 20.00 - 21.00 Uhr, Oskar-Grießhaber-Halle
Info: Alice Sielaff, Tel.: 07726- 7217

Senioren-Gymnastik mit Madelaine (w/m)

Fit im Alter
Fr. 16.30 - 17.30 Uhr, Oskar-Grießhaber-Halle
Info: Madelaine Strohmaier, Tel.: 07726-7218

Kraftsportgruppe Männer u. Frauen

Fitnessstraining an Geräten
Di. 20.00 – 21.00 Uhr
Salinensporthalle und Gesundheitsstudio
Info: Ralf Scherzinger, Tel.:07726-929632

Gemischte Sportgruppe

Gymnastik und Ballspiele
Mo. 20.00 – 21.00 Uhr, BfA Hüttenbühl
Info: Klaus Messmer, Tel: 07726-5747

Herrengruppe "Friday-Tigers"

Fitness- und Ausdauertraining, anschl. Prellball
Fr. 20.00 – 21.30 Uhr, Salinensporthalle
Info: Helmut Schleicher, Tel.: 07726-7702

Volleyball

Volleyball - Damen I - Verbandsliga

Mo.+ Mi. 20.00 - 22.00 Uhr, Salinensporthalle
Info: Andrea Greguric, Tel.: 07726 -7047

Volleyball - Damen II - Bezirksliga

Mo. 18.00 - 20.00 Uhr, Salinensporthalle
Fr. 18.00 - 20.00 Uhr, Salinensporthalle
Info: Andrea Greguric, Tel.: 07726 -7047

Volleyball - Damen III - Bezirksklasse

Mi. 18.15 – 19.45 Uhr, Oskar-Grießhaber-Halle
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, Salinensporthalle
Info: Bernd Lidola, 07726-6690582

Volleyball für Anfänger (ab 8 Jahre)

Mi, 16.30 – 18.15 Uhr, Oskar-Grießhaber-Halle
Info: Bernd Lidola, 07726-6690582

Volleyball Freizeit

Mo. 20.00 - 22.00 Uhr, Salinensporthalle
Im Sommer: 19.00 Uhr Beachplatz beim Bohrturm
Info: Jonas Fruh, Tel.: 07726 -1864

Hier macht Sport Spaß!

Unser Vereinsangebot

turnerbund 1911



bad dürrheim e.v.



Geschäftsstelle:

Turnerbund 1911 Bad Dürrheim e.V.
Salinenstraße. 8, 78073 Bad Dürrheim
Tel. 07726-929034, Fax: 07726-9396017
Email: kontakt@tb-badduerrheim.de
Homepage: www.tb-badduerrheim.de

Öffnungszeiten:

Mo, Mi und Do von 09.00-12.00 Uhr
Fr. von 18.00-19.30 Uhr

Stand: Juli 2018

Herzlich Willkommen beim TB 1911 Bad Dürrenheim!

Jeder der **Spaß am Sport** und der **Bewegung** hat, neue Leute kennen lernen möchte und das Vereinsleben mag, ist bei uns herzlich willkommen. Einfach in die gewünschte Trainingseinheit reinschnuppern und dann entscheiden.

Wir freuen uns auf Sie!

Jahresbeiträge:

Passiv Mitglied	20,-- Euro
Kinder, Jugend	30,-- Euro
Erwachsene	66,-- Euro
Familienbeitrag	110,-- Euro

Eltern- /Kindeturnen

Eltern-Kind-Turnen 2-4 J.

Spaß u. Bewegung für die Kleinsten
Mi. 17.00 - 18.00 Uhr, Salinensporthalle
Info: Alexandra Herbst, Simone Knörzer,
Tel.: 07726-1857

Eltern-Kind-Turnen 2-4 J.

Spaß u. Bewegung für die Kleinsten
Fr. 16.00 - 17.00 Uhr, Realschul-Halle
Info: Simone Knörzer, Tel.: 07726-1857

Vorschul-/ Kinderturnen

Vorschulturnen ab 4 Jahre

Geräte - Spiele - Gymnastik
Mi. 17.00 - 18.00 Uhr, Salinensporthalle
Info: Susanne Reiner, Tel.: 07726-341

Mädcheturnen ab 1. Klasse

Geräteturnen - Bewegungstraining
Mo 17.30 – 19.00 Uhr, Salinensporthalle (Geräteturnen)
Mi. 18.00 - 19.30 Uhr, Salinensporthalle
Info: Alexandra Herbst Tel.: 07726-3899623

Jungenturnen ab 1. Klasse

Geräteturnen - Bewegungstraining
Mi. 18.00 – 19.30 Uhr, Salinensporthalle
Info: Knut Gerlich, Tel.: 0175-6538241

Show-Turnen

Showgruppe TB Jumpers 12-50 J. (m/w)

Turnen & Akrobatik
Di. 20.00 – 21.30 Uhr, Salinensporthalle
Fr. 18.30 – 20.30 Uhr, Salinensporthalle
Info: Stefan Karrer, Tel. 07726-929441

RopeSkipping

RopeSkipping für Kinder (ab 3. Klasse)

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, Salinensporthalle
Info: Verena Terner, Tel.: 07726-3891124

Tanzen

Tanzen wie die Stars ab 8 Jahre „Dancing Stars“

Wir probieren alles aus was gerade in ist!
Spielerisch, tänzerischer Aufbau!
Di. 17.30-18.45 Uhr, Oskar-Grißhaber-Halle
Info: Tamara Pfaff, Tel.: 07726-928844

Tanzen wie die Stars ab 10 Jahre „TB Hoppers“

Jazz, Modern, HipHop, Show u. Wettkampf
Mo. 18.00-19.00 Uhr, Oskar-Grißhaber-Halle
Info: Tamara Pfaff, Tel.: 07726-928844

Jazzdance "Flat Back"

Jazz, Modern, HipHop,
Mo. 20.15 - 22.00 Uhr, Oskar-Grißhaber-Halle
Do. 20.15 - 22.00 Uhr, Realschulsporthalle
Info: Manuela Laufer Tel.: 07726 - 929268

Jazzdance "Elli's Group"

Showdance, Tanztheater
Fr. 20.00 - 22.00 Uhr, Oskar-Grißhaber-Halle
Info: Elvira Karrer, Tel.: 07726-929441

Laufen/Walken

Laufftreff für Alle (Joggen oder Walking)

Oktober bis März: Sa. 15.30 Uhr
Ende März bis Ende Sept.: Di.u.Fr.19.30 Uhr
Jeweils am Sütterlinsplatz (Waldparkplatz Grünallee)
Info: Alois Hall, Tel.: 07726-92270

Rehasport

„Atemtherapie“

mit Marina Gallmayer
Mo. 19.30 – 20.30 Uhr, Turnerheim
Infos: TB-Geschäftsstelle, Heidi Hess

Lungensport „Fit zum Atmen“**

Sport für alle mit chronisch erkrankten
Atmungsorganen
Di. 17.30 - 19.00 Uhr, Espanklinik
Info: TB-Geschäftsstelle, Heidi Hess

Rehasport „Rücken“*

Sport für Erkrankungen der Wirbelsäule
Di. 18.00 – 18.45 Uhr, MTT Solemar
Fr. 16.00 – 16.45 Uhr, MTT Solemar
Info: Solemar Tel.: 07726-666341 oder 666339

* Für die Teilnahme an den Kursen ist keine Mitgliedschaft notwendig!

Kursprogramm

Das Kurssystem richtet sich dabei sowohl an Vereinsmitglieder als auch an Nichtmitglieder.

Es werden Kurse in verschiedenen Kategorien wie Prävention, Herz-Kreislauftraining, Fitness oder Entspannung angeboten.

Als Übungsleiter werden geschulte Kursleiter eingesetzt, die zum Teil Ausbildungen als Sportlehrer, Gymnastiklehrer oder Physiotherapeuten vorweisen können. Die als Präventionsmaßnahme anerkannten Kurse werden durch das Prädikat „Pluspunkt Gesundheit“ von den Krankenkassen unterstützt.

Unsere aktuellen Kursangebote finden Sie auf dem Kursflyer oder auf unserer Homepage unter:

www.tb-badduerheim.de/Kursangebote

Nähere Informationen erhalten Sie außerdem bei Heidi Hess auf der TB-Geschäftsstelle.

Für die Teilnahme an den Kursen ist keine Mitgliedschaft notwendig!