



TVH-Neuigkeiten Herbst 2017

Liebe Mitglieder und Freunde,

seit über 25 Jahren stemmt Wolfgang Schneider schon die Aufgaben unseres ersten Vorsitzenden. Lange hat er es angekündigt, nun wird er es im kommenden Frühjahr tatsächlich tun: Er wird von seinem Posten zurücktreten.

Das bedeutet für uns, dass wir bei der Jahreshauptversammlung am 8. April 2018 einen neuen ersten Vorsitzenden wählen müssen. Deshalb sind wir nun auf der Suche nach potentiellen ersten

Vorsitzenden bzw. Vorschlägen zur Umstrukturierung des Vorstandes, um die Last auf mehrere Schultern verteilen zu können.

Eine erste Konzeptions-sitzung dazu wird am **03.09.2017** von **11:30-14:00 Uhr** in der Turnhalle stattfinden.

Herzliche Grüße Ihr TVH-Vorstand

Wir laden alle Mitglieder herzlich dazu ein. Denn ohne geschäftsführenden Vorstand kann kein Turnverein existieren.

tv-harheim.de



Volles Haus Nidda

Vierter Tanzwettkampf des TVH am 18.6.2017

58 Tanzgruppen. 453 Tänzerinnen und Tänzer, über 400 Zuschauer. 16 Kategorien in den Bereichen Hip Hop und Showtanz. 16 Pokale. 2 Sonderpokale. 18 Siegerinnen und Sieger. Und für ALLE jede Menge Spaß – beim 4. Harheimer Tanzwettkampf des TVH am Sonntag, den 18. Juni 2017 im Saalbau Haus Nidda in Bonames. konnten sich im Showtanz beispielsweise die Dancing Stars mit „Welcome to my crazy circus“ in der Kategorie der 9-12-jährigen mit Abstand den Sieg sichern. Auch die Sunshine Dancers mit „Zwischen zwei Welten“ konnten sich bei den 13-16-jährigen durchsetzen. Auch das Harheimer HipHop Duo Sara und Kara errungen in dieser Kategorie den 1. Platz.

Kleine Monster, Waldelfen und Feen, Indianer, Dschungelbuch, Roboter – auch in diesem Jahr war der Tag gefüllt mit vielfältigen Themen und Tänzen, kreativen Choreographien, atemberaubenden Kostümen und engagierten, talentierten Tänzerinnen und Tänzern.

Auch einige der gastgebenden Tanzgruppen fanden sich am Ende des Tages auf dem Siebertreppchen wieder. So



Attraktives Tanzangebot auch für Senioren

Stepptanz für Erwachsene

Wollt Ihr etwas Neues entdecken? Dann probiert amerikanischen Stepptanz!

Ihr braucht keine Erfahrung, nur bequeme Kleidung und ein Paar stabile Schuhe. Durch rhythmischen Stepptanz trainieren wir Gleichgewicht, Koordination,

Flexibilität und Konzentration. Besonders geeignet ist diese Sportart auch für Senioren. Derzeit sind wir eine Gruppe von ca. neun Frauen zwischen 35 und 75 Jahren und suchen noch weitere Mit-tänzer/-innen. Also kommt und entdeckt, wie viel Spaß Stepptanz macht

Die Übungsleiterin ist eine in New York ausgebildete Stepptänzerin.

Wann?

**Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr
WAS**

Zeitraum und Zusatzkosten bitte dem Kursplan entnehmen.

Angebot für Schwangerschaft und danach

Pilates mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

Pilates kombiniert sanftes Muskelkräftigung, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen sowie Atem-, Entspannungs- und Dehntechniken. Pilates entspannt, stärkt, sorgt für gute Haltung und kräftigt hervorragend die Beckenbodenmuskulatur.

Der Beckenboden trägt unsere Bauchorgane, ist verantwortlich für die Kontinenz und eine aufrechte Körperhaltung,

indem er uns Stabilität gibt. In der Schwangerschaft kommt eine zusätzliche Aufgabe dazu: das Baby zu tragen. Neben dem Gewicht des Babys beanspruchen dann auch hormonelle Veränderungen, die Gewichtszunahme und eine veränderte Haltung diese Muskulatur. Umso wichtiger sind gezielte Übungen während der Schwangerschaft und in der Rückbildung. Die Entspannungsübungen

zeigen, wie Sie Ihren Kopf frei bekommen und den Rücken entlasten. Durch das Pilates-Programm wird der gesamte Körper – und natürlich auch das Baby – optimal mit Sauerstoff versorgt.

Der Kurs findet statt:

**Montag, 10:00-11:00 Uhr
Krafraum**

Zeitraum und Zusatzkosten bitte dem Kursplan entnehmen.



Lust auf DTB-Dance?

Wanted

Du bist zwischen 9-15 Jahren alt und hast Spaß am Tanzen in der Gruppe? Dann suchen wir **DICH!** Denn unsere **DTB-Dance** Gruppe „**DREAMER**“ sucht Verstärkung und wir würden uns sehr über neue, motivierte Mädels freuen.

**Mittwoch, 17:30-18:45 Uhr
Halle 2**

Komm einfach vorbei und schnupper mal rein.

Neues Tanzangebot für Kids

HipHop & Street Dance

Hallo ihr Tänzer da draußen,

nach den Sommerferien beginnt ein neuer Kurs für **Hip Hop Kids ab 7 Jahren** (für Jungen und Mädchen). Du hast Lust zu tanzen und neue Moves kennen zu lernen? Dann komme vorbei. Wir trainieren immer

**Montag, 16:30-17:30 Uhr
WAS**

Nach einem kurzen Warm-up tanzen wir zu Hip Hop und R&B Musik. Es werden auch kleine

Breakdance-Einlagen wie z. B. Bodenwellen einstudiert. Spaß und Gruppendynamik werden groß geschrieben, denn wir wollen uns auch auf Festen und Wettkämpfen präsentieren. Dieser Kurs kann ab 7 Kindern stattfinden. Wenn du Interesse am Hip Hop Tanzen hast, dann lass dich bitte durch deine Eltern in der Geschäftsstelle vormerken. Wir freuen uns auf euch!

Eure Trainerinnen
Larissa und Summer

Auch die Wettkampfgruppe **Blackberries** sucht Verstärkung. Wenn du ein Mädchen und 14 Jahre oder älter bist und Lust hast coole Choreografien zu lernen, dann bist du richtig bei uns. Wir trainieren immer

**Samstag, 10:30-11.30 Uhr
WAS**

Wir gehen mehrmals im Jahr erfolgreich auf Wettkämpfe. Trau dich, probier es aus und komm vorbei.

Sanftes Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele

Aroha® in Harheim

Nebenbei wird die Fettverbrennung angekurbelt. Für Aroha® braucht es keine Vorkenntnisse. Der Einstieg ist für alle Altersgruppen und Fitness-Level möglich. Es wird festes, hallentaugliches Schuhwerk (mit hellen Sohlen) benötigt, sofern man nicht barfuß trainieren möchte:

**Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
oder
Freitag, 19:15-20:15 Uhr
jeweils im WAS**

Zeiträume und Zusatzkosten bitte dem Kursplan entnehmen.

Wir bitten um vorherige Anmeldung unter:

geschaeftsstelle@tv-harheim.de.



In eigener Sache

Jalousien für die Sporthalle

Die Sommerzeit bringt es mit sich – es wird warm in unserer Sporthalle – und das nicht nur vom Sport. Außenjalousien zur Sonnenseite hin sollen für angenehmere Temperaturen in den Räumen sorgen. Eine Bezuschussung über die Stadt Frankfurt ist genehmigt. Diese reicht jedoch bei Weitem nicht aus. Daher unsere Bitte an alle Mitglieder und Freunde:

Unterstützen Sie uns mit einer Spende. Jeder noch so kleine Betrag hilft uns bei der Finanzierung! Spenden können Sie unter Angabe des Stichworts „**Jalousien Sporthalle**“ überweisen an:

Turnverein 1882 Harheim e.V.
IBAN DE89 5019 0000
0004 2116 26

Vielen Dank!





Angebot	Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Gesundheitsport**					
Koronarsportgruppe 1	alle	Di	17:45-18:45	Halle 2	Michael Brüner
Koronarsportgruppe 2	alle	Di	18:45-19:45	Halle 2	Michael Brüner
Da Iyengaryoga** von Verena van Husen derzeit pausiert, bietet der TV Harheim folgende Alternative (ohne Zusatzbeitrag) an:					
Gesund mit Yoga, Rückenfit und Pilates	alle	Mo	09:00-10:00	WAS	Elisabeth Welker
Gesund mit Yoga, Rückenfit und Pilates	alle	Mo	10:15-11:15	WAS	Elisabeth Welker
Turnen und Gymnastik					
Turnen "Eltern und Kind"***	1 - 3	Mi	09:30-11:00	Halle 1	Ines Endreß
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 3	Mo	14:30-15:30	Halle 1	Heike Bötterling
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 3	Di	15:30-16:30	Halle 1	Constantin Batton
Turnen "Vater und Kind"*** (zweiwöchentlich)	1 - 4	Sa	09:30-11:00	Halle 1	Ines Endreß
Allgemeines Turnen	4 - 5	Mo	15:30-16:30	Halle 2	H. Bötterling/S. Gärtner
Allgemeines Turnen	Jungen, 5 - 7	Di	16:30-17:30	Halle 1	Constantin Batton
Turnen Kinder	5 - 6	Fr	15:00-16:00	Halle 1	L. Pfeuffer/ F. Zscheich
Turnen Kinder	7 - 8	Fr	16:00-17:00	Halle 1	L. Pfeuffer/ F. Zscheich
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. Jg. 09-12	Mi	14:30-15:30	Halle 1	Heike Bötterling
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. Jg. 06-08	Mi	15:30-16:30	Halle 1	H. Bötterling/C. Batton
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. Jg. 09-12	Mi	16:30-18:30	Halle 1	H. Bötterling/C. Batton
Gerätturnen	Mäd. Jg. 04/05	Mi	16:30-18:00	Halle 1	A. Kaulich/L. Stöger
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. Jg. 04/05	Mi	18:30-20:00	Halle 1	Victoire Topin
Pilates	alle	Di	18:00-19:00	KR	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	09:00-10:30	WAS	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	10:30-12:00	WAS	Ines Endreß
Fitness- und Ausgleichsgymnastik	Frauen ab 60	Mo	19:00-20:15	Halle 1	Michael Brüner
Fitness und Gesundheit	ab 60	Mo	14:00-15:00	WAS	Elisabeth Welker
Fitness auf dem Stuhl	ab 60	Mo	15:15-16:15	WAS	Elisabeth Welker
Gymnastik mit Flexi-Bar	alle	Fr	18:00-19:15	WAS	Sabine Labisch
Outdoor Functional Fitness	alle	Mo	20:15-21:15	vor der Halle	Michael Brüner
Fitbalance – Stressabbau	alle	Di	19:30-21:30	H1/KR	Manuela Marona
Total Body Firming (Step, Thairo & Weights Aerobics)	alle	Mi	20:00-21:30	WAS	Mel Lopata
Fitness-/ Skigymnastik	alle	Do	19:00-20:30	Halle 1	Manuela Marona
Sport für Jedermann	alle	Mi	20:00-22:00	Halle 2	Sabine Labisch

Tanzen

Kindertanzen/musikal. Bewegungsangebot	ab 4	Do	15:30-16:30	Halle 2	P. Stöger/F. Rotsching
Akrobatik für Showtanz	nach Absprache	Do	15:30-16:30	Halle 1	Tanja Weber
Showtanzgruppe „Stoppel Hopper“	ab 5	Do	16:30-17:30	Halle 2	P. Stöger/F. Rotsching
Showtanzgruppe „Sweet Dancers“	Jg. 2008/09	Do	16:30-17:30	Halle 1	T. Weber/L. Stöger
Showtanzgruppe „Sunshine Dancers“	Fortg. ab Jg. 2005	Do	17:30-19:00	Halle 2	P. Stöger/T. Weber
Showtanzgruppe „Maxi Dancers“	Fortg. Jg. 2007/08	Do	17:30-19:00	Halle 1	L. Pfeuffer/ J. Zscheich
Showtanzgruppe „Dancing Stars“	Fortg. Jg. 2006/07	Fr	16:30-18:00	Halle 1+2	L. Pfeuffer/J. Zscheich
DTB-Dance „Kids“	ab 6/Anf.	Mi	16:30-17:30	Halle 2	S. Knaf/ L. Mull
DTB-Dance „Harmony“ (WK-Gruppe)	Fortg.	Mo	17:45-19:00	Halle 1	S. Knaf/T. Pfeuffer
DTB-Dance „Dreamer“	9-15	Mi	17:30-18:45	Halle 2	T. Pfeuffer/K. Niederseitz
Dance and more	alle	Mo	19:45-21:15	KR/WAS	Petra Stöger
Tanz dich fit	alle	Mo	18:45-19:45	WAS	Sina Knaf
Hip Hop & Street Dance***	Anf., ab 7	Mo	16:30-17:30	WAS	L. Brauburger/S. Münch
Hip Hop & Street Dance	Fortg.	Mo	17:00-18:00	KR/WAS	S. Borges/K. Mensing
Hip Hop & Street Dance „Blackberries“ (WK-Gruppe)	Fortg.	Sa	10:30-11:30	WAS	Sina Knaf
Latin moves	alle	Di	19:00-20:00	KR	Manuela Marona

Ballsport

Basketball	ab 10-12	Mo	16:30-17:45	H 1+2	Steve Blythe
Basketball	ab 13	Mo	17:45-19:00	Halle 2	Steve Blythe
Basketball	Jugdl.+Erw.	Mo	20:15-22:00	H 1+2	Steve Blythe
Ballsportgruppe	Jugdl.+Erw.	Di	20:00-22:00	H 1+2	K. Hölzer
Boule	alle	Di	ab 14:00	Halle 1	Hans Diehl
Die Teilnahme an Badminton erfordert einen Zusatzbeitrag von 4,50 €/Monat. Ausnahme: Badminton Freizeit					
Badminton**	7 - 11	Fr	17:15-18:00	Halle 2	G.Santoso/M. Merk
Badminton**	12 - 15	Fr	18:00-18:45	Halle 2	G.Santoso/M. Merk
Badminton**	ab 16	Fr	18:45-19:30	Halle 2	G.Santoso/M. Merk
Badminton Freizeit	alle	Fr	20:00-22:00	Halle 2	Peter Ochel

Leichtathletik

Leichtathletik (entfällt derzeit)	ab 6	Fr	18:00-19:30	Halle 1	N.N.
Sportabzeichenstraining und -abnahme	alle	Di	ab 18:00 (Sommeraison)	BZ	Ilse Pinzka

TVH Kursplan Herbst 2017

Tag	Zeit	Ort	Start/Ende	Übungsleiter	Einh.	Mit-/Nicht-mitglieder
Aroha®***						
Di	19:00-20:00	WAS	22.08./17.10.	Evelyn Stern	8	28,00/52,80 €
Di	19:00-20:00	WAS	24.10./12.12.	Evelyn Stern	8	28,00/52,80 €
Fr	19:15-20:15	WAS	18.08./06.10.	Evelyn Stern	8	28,00/52,80 €
Fr	19:15-20:15	WAS	27.10./15.12.	Evelyn Stern	8	28,00/52,80 €
Stepptanz						
Mi	16:00-17:00	WAS	23.08./13.12.	K. Nagel-Hedtmann	15	60,00/102,75 €
Progressive Muskelentspannung***						
Do	21:00-22:00	WAS	17.08./05.10.	Ute Stefan	6	21,00/39,60 €
Do	21:00-22:00	WAS	26.10./30.11.	Ute Stefan	6	21,00/39,60 €
Pilates in und nach der Schwangerschaft						
Mo	10:00-11:00	KR	04.09./11.12.	Manuela Marona	12	42,00/79,20 €
Wirbelsäulengymnastik						
Mo	09:30-10:45	Halle 1	21.08./27.11.	H. Heinemann/M. Brüner	12	52,50/99,00 €
Di	08:30-09:45	WAS	22.08./28.11.	Michael Brüner	12	52,50/99,00 €
Di	09:45-11:00	WAS	22.08./28.11.	Michael Brüner	12	52,50/99,00 €
Di	11:00-12:15	WAS	22.08./28.11.	Michael Brüner	12	52,50/99,00 €
Di	20:00-21:15	WAS	22.08./28.11.	Elisabeth Welker/ Michael Brüner	12	52,50/99,00 €
Mi	17:15-18:30	WAS	06.09./06.12.	Sabine Labisch	12	52,50/99,00 €
Mi	18:30-19:45	WAS	06.09./06.12.	Sabine Labisch	12	52,50/99,00 €
Do	19:45-21:00	WAS	17.08./30.11.	Ute Stefan	12	52,50/99,00 €

Kurzfristige Änderungen im Übungsplan behalten wir uns aus organisatorischen Gründen vor. Änderungen werden per Aushang und im Internet veröffentlicht:
www.tv-harheim.de

Die **Teilnehmerzahl** pro Übungsstunde ist begrenzt.

Anmeldung für Kurse und Informationen zu allen Sportangeboten unter Tel.: **06101 4992030** oder E-Mail: **geschaeftsstelle@tv-harheim.de** (Peggy/Martin, Geschäftsstelle)

Legende

- WAS** Werner Ackermann Saal
- KR** Kraftraum
- BZ** Bezirkssportanlage Harheim
- Mitgliedschaft eines Elternteils und des Kindes erforderlich
- *** Zusatzbeitrag (s.u.)
- Geschäftsstelle aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl
- Bei schlechtem Wetter ab 14 Uhr beim 1. FC Pettenweil



Pluspunkt Gesundheit. DTB ist ein Qualitätsiegel des Deutschen TurnerBunds für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Es besteht die Möglichkeit, dass die Gesundheits-Angebote teilweise durch Krankenkassen bezuschusst werden.

Aktuelle Termine

- 14. August Start des **TVH-Programms** nach den Sommerferien
- 26. August erstes **Vater-Kind-Turnen** nach den Ferien. Weitere Termine: 09.+23.09., 07.10., 04.+18.11., 02.+16.12. 2017
- 03. September **Konzeptionstag** „Umstrukturierung des Vorstands“
- 08. Oktober **TVH-Herbstwanderung**
- 21. November traditionelles „**Früchtebrot-Schnippeln**“ (ab 18 Uhr)
- 22. November Herstellung der Früchtebrote (ab 6 Uhr)
- 24. November **TVH-Adventsbasar** (ab 17 Uhr)
- 02. Dezember **Nikolausfeier**
- 09.-10. Dezember **Weihnachtsmarkt** in Harheim

Ihr Kontakt zum TVH

Turnverein 1882 Harheim
Geschäftsstelle
Riedhalsstraße 26
60437 Frankfurt am Main
www.tv-harheim.de
Sprechzeiten: Montag, 18:00-19:00 Uhr (außerhalb der Ferien)
Allgemeines, Sport und Halle
Telefon: 06101 4992030
E-Mail: geschaeftsstelle@tv-harheim.de
Beitragswesen und Mitgliederverwaltung
Telefon: 06101 9887585
E-Mail: mitglieder@tv-harheim.de

Mitgliedschaft
(seit 01.01.2017)

- Monatsbeiträge:
- 1. Mitglied 6,25 €
- 2./3. Mitglied je 4,75 €
- Familien (ab 4 P.) 17,25 €
- Zusatzbeiträge pro Monat:
Badminton 4,50 €
Koronarsport 19,50 € bzw. ärztliche Verordnung
Hatha-Yoga nach Iyengar® 15 €

