



# Kursprogramm 2|2023

## **Impressum**

Herausgeber: TV Eiche Bad Honnef e. V.

Redaktion: Monika Lawitzke

Layout: reisingermedia

# Inhalt

<b>Neue Kurse im 2. Halbjahr 2023</b> .....	<b>4</b>
<b>Grußwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Gesundheit &amp; Entspannung</b> .....	<b>6</b>
Aktive Körperwahrnehmung .....	6
Yoga .....	7
<b>Präventionskurse</b> .....	<b>10</b>
Wirbelsäulen Prävention.....	10
Frauen 50+ .....	12
Sport unter Männern.....	13
<b>Entspannung</b> .....	<b>14</b>
Autogenes Training .....	14
Progressive Muskelentspannung .....	14
Workshop „Burnout Prävention“ .....	15
<b>Qi Gong &amp; Taiji Quan</b> .....	<b>16</b>
Qi Gong .....	16
Taiji Quan .....	18
<b>Sport draußen</b> .....	<b>19</b>
<b>Kurse mit Babys</b> .....	<b>21</b>
Schmusebären .....	21
Teddybären.....	22
<b>Kinder &amp; Jugendliche</b> .....	<b>23</b>
Circus.....	23
Inliner .....	25
<b>Sportliche Ziele setzen und erreichen, so geht's!</b> .....	<b>27</b>
<b>Anmeldung, Kursgebühr</b> .....	<b>28</b>
<b>Verbindliche Kursanmeldung</b> .....	<b>29</b>
<b>Bildnachweis</b> .....	<b>31</b>

# Neue Kurse im 2. Halbjahr 2023

Neuer Workshop **Burnout Prävention**, aufgeteilt an 3 Abenden,  
mittwochs 18.30–20.30 Uhr

---

## Der Kursunterricht entfällt in der Regel in den NRW-Schulferien:

Herbstferien 02.10.2023–14.10.2023

Weihnachtsferien 21.12.2023–05.01.2024

## sowie an folgenden Tagen:

Allerheiligen 01.11.2023

---

## Kontakt

TV Eiche Bad Honnef  
Geschäftsstelle  
Berck-sur-Mer-Str. 14  
53604 Bad Honnef

Telefon: 02224 / 96 98 19 -20  
E-Mail: [verwaltung@tv-eiche.de](mailto:verwaltung@tv-eiche.de)  
[sportbetrieb@tv-eiche.de](mailto:sportbetrieb@tv-eiche.de)

## Öffnungszeiten:

Mo–Fr 09.00–13.00 Uhr

Mi\* 14.00–18.00 Uhr

\*nicht in den Schulferien NRW

## Liebe Sportinteressierte,

wir freuen uns sehr, Ihnen im 2. Halbjahr 2023 ein neues Kursheft vorlegen zu können. Fast jeder oder jedem ist bewusst, dass regelmäßige Bewegung wichtig ist, sowohl für den Körper als auch für die Seele. Sobald wir Sport in unseren Alltag integrieren, tun wir uns und unserer Gesundheit etwas Gutes und spüren dabei schnell die ersten Effekte: Die Laune steigt, die Schlafqualität verbessert sich, die Pfunde purzeln. Und in der Gemeinschaft macht Sport noch viel mehr Freude.

Daher haben wir auch dieses Mal wieder ein vielseitiges und interessantes Kursprogramm für Sie zusammengestellt. Wir sind sicher, dass für jeden etwas dabei ist. Stöbern Sie im Kursheft, suchen Sie sich die Kurse aus, die zu Ihnen passen und lassen Sie uns gemeinsam Spaß an der Bewegung haben.

So dürfen wir Ihnen in diesem Sinne vor allem Gesundheit wünschen und freuen uns, wenn wir mit den vorliegenden Angeboten einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten können!

Herzlichst,  
Ihre



Melanie Eimermacher  
Geschäftsführerin



Monika Lawitzke  
Organisation Sportbetrieb

# Gesundheit & Entspannung

Hier finden Sie die richtigen Kurse, wenn Sie Rückenprobleme haben, etwas für Ihr Herz-Kreislaufsystem tun möchten, oder einfach nur mal den Stress des Alltags vergessen wollen.

Unsere erfahrenen und kompetenten Kursleiterinnen und Kursleiter sorgen nicht nur dafür, dass ihre gesundheitlichen Beschwerden gelindert werden, sondern Sie erhalten auch ein positives Lebensgefühl durch den Spaß an der Bewegung.

## Aktive Körperwahrnehmung

Mit kontinuierlichem Training, aktivem Austausch und vielfältigen Übungen zu Atem und Körperwahrnehmung geben wir Unterstützung darin, die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl positiv zu beeinflussen. Erhöhte Belastungen im Alltag und Berufsleben, sowie der eigene Anspruch allen gerecht werden zu müssen, können langfristig zu Beschwerden führen. Dem wirken wir in diesem Kurs über das Medium Sport und Bewegung aktiv und ergänzend auch mit verschiedenen Entspannungsmethoden entgegen.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-G01 A – Aktive Körperwahrnehmung</b>
<b>Datum:</b>	04.07.2023–12.09.2023 (nicht am 18.07.2023)
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum, Eichehaus
<b>Termin:</b>	Dienstag, 18:00–19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 x à 60 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Andrea Genähr
<b>Nichtmitglied:</b>	100 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	50 €

Mit einer Verordnung vom Arzt erfolgt die Abrechnung über die Krankenkasse.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-G01 B – Aktive Körperwahrnehmung</b>
<b>Datum:</b>	26.09.2023–19.12.2023 (Nicht in NRW-Herbstferien und am 05.12.2023)
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum, Eichehaus
<b>Termin:</b>	Dienstag, 18:00–19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 x à 60 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Andrea Genähr
<b>Nichtmitglied:</b>	100 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	50 €

Mit einer Verordnung vom Arzt erfolgt die Abrechnung über die Krankenkasse.

## Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende alter Weg in dem Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Yoga hilft uns, mit viel Körperwahrnehmung zu erkennen, wo wir aus dem Gleichgewicht geraten sind und wie wir wieder die eigene Mitte finden können.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-G02 A – Yoga</b>
<b>Datum:</b>	07.08.2023–16.10.2023 (nicht am 02.10.2023)
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum, Eichehaus
<b>Termin:</b>	Montag, 19:45–21:15 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 x à 90 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Heidi Georges-Hecking
<b>Nichtmitglied:</b>	150 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	75 €

**Kurs:** 23-02-G02 B – Yoga  
**Datum:** 23.10.2023–11.12.2023  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Montag, 19:45–21:15 Uhr  
**Dauer:** 8 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Heidi Georges-Hecking  
**Nichtmitglied:** 120 €  
**Vereinsmitglied:** 60 €

**Kurs:** 23-02-G03 A – Yoga  
**Datum:** 08.08.2023–17.10.2023 (nicht am 03.10.2023)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Dienstag, 19:00–20:30 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Heidi Georges-Hecking  
**Nichtmitglied:** 150 €  
**Vereinsmitglied:** 75 €

**Kurs:** 23-02-G03 B – Yoga  
**Datum:** 24.10.2023–12.12.2023  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Dienstag, 19:00–20:30 Uhr  
**Dauer:** 8 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Heidi Georges-Hecking  
**Nichtmitglied:** 120 €  
**Vereinsmitglied:** 60 €

**Kurs:** 23-02-G04 A – Yoga  
**Datum:** 02.08.2023–27.09.2023  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 08:30–10:00 Uhr  
**Dauer:** 9 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Elisabeth Rothstein  
**Nichtmitglied:** 135 €  
**Vereinsmitglied:** 67,50 €

**Kurs:** 23-02-G04 B – Yoga  
**Datum:** 18.10.2023–20.12.2023 (nicht am 01.11.2023)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 08:30–10:00 Uhr  
**Dauer:** 9 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Elisabeth Rothstein  
**Nichtmitglied:** 135 €  
**Vereinsmitglied:** 67,50 €

**Kurs:** 23-02-G05 A – Yoga  
**Datum:** 03.08.2023–28.09.2023  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr  
**Dauer:** 9 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Elisabeth Rothstein  
**Nichtmitglied:** 135 €  
**Vereinsmitglied:** 67,50 €

**Kurs:** 23-02-G05 B – Yoga  
**Datum:** 19.10.2023–21.12.2023  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr  
**Dauer:** 9 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Elisabeth Rothstein  
**Nichtmitglied:** 135 €  
**Vereinsmitglied:** 67,50 €



# Präventionskurse

## Wirbelsäulen Prävention – „Rückenfit“

### Vorsorge gegen Rückenschmerzen

Die Wirbelsäule wird Tag für Tag, beim Sitzen, beim Gehen, bei der Haus- oder Gartenarbeit beansprucht. Nicht selten kommt es zu einer Überlastung von Muskeln und Rückgrat, weil wir uns nicht „rückenge-recht“ verhalten. 82 % der Bevölkerung leiden heute unter Rückenschmerzen. Dabei ist es relativ einfach, den Rückenschmerzen vorzu-beugen. Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.

**Kurs:** 23-02-G07 A – Wirbelsäulen Gymnastik

**Datum:** 04.07.2023–12.09.2023  
(nicht am 01.08. und 08.08.2023)

**Ort:** Halle Sportzentrum

**Termin:** Dienstag, 09:00–10:00 Uhr

**Dauer:** 9 x à 60 Min.

**Kursleiter/-in:** Susanna Siemes

**Nichtmitglied:** 90 €

**Vereinsmitglied:** 45 €

**Kurs:** 23-02-G07 B – Wirbelsäulen Gymnastik

**Datum:** 10.10.2023–12.12.2023

**Ort:** Halle Sportzentrum

**Termin:** Dienstag, 09:00–10:00 Uhr

**Dauer:** 10 x à 60 Min.

**Kursleiter/-in:** Susanna Siemes

**Nichtmitglied:** 100 €

**Vereinsmitglied:** 50 €

**Kurs: 23-02-G08 A – Wirbelsäulen Gymnastik**

**Datum:** 28.06.2023–30.08.2023  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Gaby Hoffmann  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

**Kurs: 23-02-G08 B – Wirbelsäulen Gymnastik**

**Datum:** 06.09.2023–15.11.2023 (nicht am 01.11.2023)  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Gaby Hoffmann  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

**Kurs: 23-02-G08 C – Wirbelsäulen Gymnastik**

**Datum:** 22.11.2023–20.12.2023  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr  
**Dauer:** 5 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Gaby Hoffmann  
**Nichtmitglied:** 50 €  
**Vereinsmitglied:** 25 €

**Kurs: 23-02-G09 A – Wirbelsäulen Gymnastik**

**Datum:** 10.08.2023–19.10.2023 (nicht am 21.09.2023)  
**Ort:** Halle Sportzentrum  
**Termin:** Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Maria Spreitz  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

**Kurs:** 23-02-G09 B – Wirbelsäulen Gymnastik  
**Datum:** 26.10.2023–21.12.2023  
**Ort:** Halle Sportzentrum  
**Termin:** Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr  
**Dauer:** 9 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Maria Spreitz  
**Nichtmitglied:** 90 €  
**Vereinsmitglied:** 45 €

## **Frauen 50+ kraftvoll und bewegt!**

### **Ein allgemeines Kräftigungsprogramm für Frauen ab 50 Jahren**

Sie sind eine Frau 50+ und es ist endlich mal wieder Zeit, dass Sie sich um sich selbst kümmern. Sie wollen wieder mehr in Bewegung kommen, kraftvoller werden und das in einer netten Gruppe von gleichgesinnten Frauen. In diesem gesundheitsorientierten Kurs zur allgemeinen Kräftigung kommen Sie mit moderater Bewegung in Schwung und fühlen sich kraftvoller und beweglicher.

**Kurs:** 23-02-G10 A – Frauen 50+  
**Datum:** 06.07.2023–28.09.2023 (nicht am 27.07./03.08.2023)  
**Ort:** Halle Eichehaus / Insel Grafenwerth  
**Termin:** Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr / 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 11 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Nicola Fischer-Rudolphi  
**Nichtmitglied:** 110 €  
**Vereinsmitglied:** 55 €

**Kurs:** 23-02-G10 B – Frauen 50+  
**Datum:** 19.10.2023–21.12.2023  
**Ort:** Halle Eichehaus / Insel Grafenwerth  
**Termin:** Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr / 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Nicola Fischer-Rudolphi  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

## Sport unter Männern – Mach mit!

### Ein sportliches Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Sie brauchen dringend mal wieder einen sportlichen Ausgleich zum Job? Joggen und Fitnessstudio sind nichts für Sie? Ballsport hat Ihnen immer Spaß gemacht? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Durch sportlich, spielerische Aktivitäten, mit und ohne Ball, werden Sie fitter. Der sportliche Spaß unter Männern ohne Erfolgsdruck steht im Vordergrund.

**Kurs:** 23-02-G11 A – Männersport  
**Datum:** 06.07.2023–07.09.2023  
**Ort:** Halle Eichehaus / Menzenberger Stadion  
**Termin:** Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Ansgar Siemes  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

**Kurs:** 23-02-G11 B – Männersport  
**Datum:** 21.09.2023–23.11.2023  
**Ort:** Halle Eichehaus / Menzenberger Stadion  
**Termin:** Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Ansgar Siemes  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

**Kurs:** 23-02-G11 C – Männersport  
**Datum:** 30.11.2023–08.02.2024  
**Ort:** Halle Eichehaus / Menzenberger Stadion  
**Termin:** Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Ansgar Siemes  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

# Entspannung

**Kurs:** 23-02-G12 – Autogenes Training  
**Datum:** 08.11.2023–06.12.2023  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 5 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Andrea Schlüter  
**Nichtmitglied:** 50 €  
**Vereinsmitglied:** 25 €

Bitte eine eigene Matte, ggf. Kissen/Decke mitbringen und tragen Sie bequeme Kleidung!

**Kurs:** 23-02-G13 – Progressive Muskelentspannung  
**Datum:** 08.11.2023–06.12.2023  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 5 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Andrea Schlüter  
**Nichtmitglied:** 50 €  
**Vereinsmitglied:** 25 €

Bitte eine eigene Matte, ggf. Kissen/Decke mitbringen und tragen Sie bequeme Kleidung!

## Workshop „Burnout Prävention“

Burnout bezeichnet einen emotionalen und geistigen Zustand der vollkommenen Erschöpfung.

Dieser Workshop ist ein Methodenmix aus Vortrag, Austausch und Erlernen von Techniken.

Ziel dieses Workshops ist es, die ersten Anzeichen oder Symptome bei sich oder anderen zu erkennen, sich diesen bewusst zu machen und entsprechend gegenzusteuern.

Die Teilnehmer erhalten zudem einen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen, die helfen können, Burnout vorzubeugen.

**Kurs:** 23-02-G14 – Workshop „Burnout Prävention“,  
3 Abende

**Datum:** 13.09.2023

- Theorie: Was ist Burnout? Wie erkenne ich es bei mir oder anderen?
- Praxis: Achtsamkeitsübungen wie zum Beispiel einer Gehmeditation

**20.09. sowie 27.09.2023**

- Theorie: Erfahrungsaustausch
- Praxis: Entspannungstechniken kennenlernen; Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training

**Ort:** NN

**Termin:** Mittwoch, 18:30–20:30 Uhr

**Dauer:** 3 x à 120 Min.

**Kursleiter/-in:** Andrea Schlüter

**Nichtmitglied:** 60 €

**Vereinsmitglied:** 30 €

Bitte eine eigene Matte, ggf. Kissen/Decke mitbringen und tragen Sie bequeme Kleidung!

# Qi Gong & Taiji Quan

**Qi Gong** ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

**Taiji Quan** (bekannt auch als Tai-Chi) oder Schattenboxen ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird. Taiji Quan fördert die Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung und dient der Meditation.

Wenn Sie Mitglied in unserer Budo-Abteilung sind, können Sie alle Kurse im Qi Gong und Tai Chi ohne zusätzliche Kosten besuchen. Hierzu erfahren Sie mehr in unserem Abteilungsflyer Budo.

Qi Gong und Taiji Quan sind ein ständiges Angebot der Abteilung Budo. Als Mitglied der Abteilung können Sie ganzjährig das Angebot nutzen.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-G15 A – Qi Gong</b>
<b>Datum:</b>	14.08.2023–30.10.2023 (nicht in NRW-Herbstferien)
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum, Eichehaus
<b>Termin:</b>	Montag, 18:30–19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 x à 60 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Bernd Bernau
<b>Nichtmitglied:</b>	100 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	50 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

**Kurs:** 23-02-G15 B – Qi Gong  
**Datum:** 06.11.2023–18.12.2023  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Montag, 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 7 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 70 €  
**Vereinsmitglied:** 35 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

**Kurs:** 23-02-G16 A – Qi Gong  
**Datum:** 20.08.2023–29.10.2023 (nicht in NRW-Herbstferien)  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Sonntag, 08:00–09:00 Uhr  
**Dauer:** 7 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 70 €  
**Vereinsmitglied:** 35 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.



**Kurs:** 23-02-G16 B – Qi Gong  
**Datum:** 05.11.2023–17.12.2023  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Sonntag, 08:00–09:00 Uhr  
**Dauer:** 7 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 70 €  
**Vereinsmitglied:** 35 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

**Kurs:** 23-02-G17 A – Taiji Quan  
**Datum:** 16.08.2023–08.11.2023  
(nicht in NRW-Herbstferien und am 01.11.2023)  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

**Kurs:** 23-02-G17 B – Taiji Quan  
**Datum:** 15.11.2023–19.12.2023  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr  
**Dauer:** 6 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 60 €  
**Vereinsmitglied:** 30 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

# Sport draußen

Sport in der Halle ist für Sie keine Option und Sie würden lieber 1x die Woche draußen trainieren?

Der TV Eiche bietet jeweils dienstags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr im Stadion Menzenberg ein allgemeines Fitnessstraining an. Dank der Flutlichtanlage ist dort auch abends nicht dunkel. Das Training sieht viel Bewegung vor, damit kalte Füße keine Chance bekommen. Auch Mobilität und Gymnastikelemente kommen nicht zu kurz.

Trainiert wird bei (nahezu) jedem Wetter, an entsprechende Trainingsbekleidung sollte gedacht werden.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-G18 A – Sport das ganze Jahr draußen</b>
<b>Datum:</b>	04.07.2023–05.09.2023
<b>Ort:</b>	Menzenberger Stadion
<b>Termin:</b>	Dienstag, 18:30–19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 x à 60 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Ansgar Siemes
<b>Nichtmitglied:</b>	100 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	50 €



**Kurs:** 23-02-G18 B – Sport das ganze Jahr draußen  
**Datum:** 12.09.2023–21.11.2023 (nicht am 03.10.2023)  
**Ort:** Menzenberger Stadion  
**Termin:** Dienstag, 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Ansgar Siemes  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

**Kurs:** 23-02-G18 C – Sport das ganze Jahr draußen  
**Datum:** 28.11.2023–06.02.2024 (nicht am 26.12.2023)  
**Ort:** Menzenberger Stadion  
**Termin:** Dienstag, 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Ansgar Siemes  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

## Schmusebären

Entsprechend dem Alter der Babys werden die Sinne durch verschiedene Materialien angesprochen und gefördert. Neugierde wird geweckt und durch Wiederholungen wird „Erfahrenes“ gefestigt. Die Förderung sozialer Kontakte und der Austausch der Eltern untereinander werden ganz nebenbei erzielt. Da speziell die Beweglichkeit der Babys gefördert wird, ist der Kursraum geheizt, so dass die Kinder nackt sein dürfen und sich dadurch frei bewegen können.

Anmeldung nur nach telefonischer Absprache (Prüfung der Alterszugehörigkeit).

Ein Einstieg ist auch während der Laufzeit der Kurse möglich.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-T01 A – Schmusebären</b>
<b>Datum:</b>	08.08.2023–19.12.2023
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum Eichehaus
<b>Termin:</b>	Montag, 09:15–10:15 Uhr
<b>Dauer:</b>	4 Monate (nicht in NRW-Herbstferien und an gesetzlichen Feiertagen)
<b>Kursleiter/-in:</b>	Linda Kraye
<b>Preis:</b>	48 € (12 € pro Monat)

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-T02 A – Schmusebären</b>
<b>Datum:</b>	08.08.2023–19.12.2023
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum Eichehaus
<b>Termin:</b>	Montag, 10:30–11:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	4 Monate (nicht in NRW-Herbstferien und an gesetzlichen Feiertagen)
<b>Kursleiter/-in:</b>	Linda Kraye
<b>Preis:</b>	48 € (12 € pro Monat)

# Teddybären

Montags und donnerstags treffen sich alle Krabbelkinder mit ihren Eltern in der Gymnastikhalle des TV Eiche zum Bewegen und Austoben. Je nach Entwicklung des Kindes werden in spielerischer Art Übungen zur Bewegungsförderung angeboten. Das Angebot reicht von bewegten Elementen wie Wackelbrücke und Wippe über Weichböden bis hin zu Geräteparcours mit Sprungkästen und Rutschen.

**Kurs:** 23-02-T03 A – Teddybären  
**Datum:** 07.08.2023–18.12.2023  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Montag, 15:00–16:00 Uhr  
**Dauer:** 4 Monate (nicht in NRW-Herbstferien und am 18.09./25.09.2023)  
**Kursleiter/-in:** Nora Walter  
**Kursgebühr:** 48 € (12 € pro Monat)

**Kurs:** 23-02-T04 A – Teddybären  
**Datum:** 10.08.2023–14.12.2023  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Donnerstag, 08:50–09:50 Uhr  
**Dauer:** 4 Monate (nicht in NRW-Herbstferien)  
**Kursleiter/-in:** Nele Fischer  
**Kursgebühr:** 48 € (12 € pro Monat)

# Kinder & Jugendliche

Der TV Eiche bietet innerhalb seines klassischen Abteilungsprogramms ein umfangreiches Sportangebot für Kinder und Jugendliche. Für die „Kleinen“ bieten wir unseren speziellen Kindersport (KiSpo) an, in dem verschiedene Sportangebote mit einem Pauschalpreis genutzt werden können. Nähere Informationen in der Geschäftsstelle oder auf unserer Internetseite: [www.tv-eiche.de](http://www.tv-eiche.de).

## Circus

In unserem Kurs könnt ihr verschiedene Circustechniken erlernen. Seillaufen, Trapez, Einrad fahren, Kugellaufen, Rola Bola und vieles mehr. Da wir ein fortlaufender Kurs sind, haben die Kinder ein unterschiedliches Niveau und können sich gegenseitig unterstützen und viel voneinander lernen.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-T05 A – Circus, 6-8 Jahre</b>
<b>Datum:</b>	11.08.2023–15.12.2023 (nicht in NRW-Herbstferien)
<b>Ort:</b>	Montessori Grundschule, Bergstraße
<b>Termin:</b>	Freitag, 15:30–17:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	16 x à 90 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Kathrin Krämer
<b>Nichtmitglied:</b>	80 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	48 €
<b>Abt. Mitglied Turnen:</b>	16 €



**Kurs:** 23-02-T06 A – Circus, 8–10 Jahre  
**Datum:** 11.08.2023–15.12.2023 (nicht in NRW-Herbstferien)  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Freitag, 17:00–18:30 Uhr  
**Dauer:** 16 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Kathrin Krämer  
**Nichtmitglied:** 80 €  
**Vereinsmitglied:** 48 €  
**Abt. Mitglied Turnen:** 16 €

**Kurs:** 23-02-T07 A – Circus, ab ca. 10 Jahren  
**Datum:** 12.08.2023–09.12.2023 (nicht in NRW-Herbstferien)  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Samstag, 09:30–11:30 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 120 Min.  
**Kursleiter/-in:** Kathrin Krämer  
**Nichtmitglied:** 106 €  
**Vereinsmitglied:** 64 €  
**Abt. Mitglied Turnen:** 21 €

# Inliner

Die Kids werden in den Inliner-Kursen nicht nur fit auf den Inlineskates gemacht, sondern es wird auch ein tolles Erlebnis innerhalb einer Gruppe Gleichgesinnter vermittelt. Ob sicherer Skater oder kompletter Neueinsteiger – alle sind bei uns gleichermaßen willkommen.

Im Winter wird in der Halle trainiert und im Sommer auf unserem Außenanlage an der Rheinpromenade.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-LA01 – Inliner</b>
<b>Datum:</b>	07.08.2023–18.12.2023 (nicht in NRW-Herbstferien und an gesetzlichen Feiertagen)
<b>Ort:</b>	Halle Kasch / Skaterplatz
<b>Termin:</b>	Montag, 16:30–17:25 Uhr
<b>Dauer:</b>	18 x à 55 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Carsten Kreft
<b>Nichtmitglied:</b>	126 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	72 €*



**Kurs:** 23-02-LA02 – Inliner  
**Datum:** 07.08.2023–18.12.2023  
(nicht in NRW-Herbstferien und an gesetzlichen Feiertagen)  
**Ort:** Halle Kasch/Skaterplatz  
**Termin:** Montag, 17:25–18:20 Uhr  
**Dauer:** 18 x à 55 Min.  
**Kursleiter/-in:** Carsten Kreft  
**Nichtmitglied:** 126 €  
**Vereinsmitglied:** 72 €\*

**Kurs:** 23-02-LA03 – Inliner  
**Datum:** 07.08.2023–18.12.2023  
(nicht in NRW-Herbstferien und an gesetzlichen Feiertagen)  
**Ort:** Halle Kasch / Skaterplatz  
**Termin:** Montag, 18:20–19:15 Uhr  
**Dauer:** 18 x à 55 Min.  
**Kursleiter/-in:** Carsten Kreft  
**Nichtmitglied:** 126 €  
**Vereinsmitglied:** 72 €\*

**Kurs:** 23-02-LA04 – Inliner – Nur für Fortgeschrittene!  
**Datum:** 07.08.2023–18.12.2023  
(nicht in NRW-Herbstferien und an gesetzlichen Feiertagen)  
**Ort:** Halle Kasch  
**Termin:** Freitag, 21:00–22:00 Uhr  
**Dauer:** 18 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Pascal/Cedric  
**Nichtmitglied:** 126 €  
**Vereinsmitglied:** 72 €\*

\*Mitglieder der Abteilung Leichtathletik ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

# „Sportliche Ziele setzen und erreichen, so geht’s!“

Jeder, der Spaß an der Leichtathletik hat, wird in diesen Sportkursen seine individuelle Leistungsfähigkeit im Springen, Laufen und Werfen verbessern können. Ob das Ziel ist, endlich das Sportabzeichen zu machen, seine Fitness oder Beweglichkeit zu verbessern oder sogar eines Tages an leichtathletischen Wettkämpfen der Altersklassen teilzunehmen: Im Basisprogramm werden sowohl Hoch- und Weitsprung, als auch der Umgang mit Wurfgeräten neben dem leichtathletischen Grundwissen von Lauschule und Technik zum Trainingsprogramm gehören. Das neue Sportprogramm wird die Ziele der Sportler berücksichtigen.

Die Altersgrenze ab Mitte 30 ist dabei nach oben offen.

<b>Kurs:</b>	<b>23-02-LA05 – Sportliche Ziele setzen</b>
<b>Datum:</b>	findet fortlaufend statt (nicht in NRW-Ferien und nicht an gesetzlichen Feiertagen)
<b>Ort:</b>	Montessori Grundschule, Bergstraße
<b>Termin:</b>	Montag, 17:30–19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 x à 90 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Bernward Siemes / Dr. Roland Wattenbach
<b>Nichtmitglied:</b>	70 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	20 €

# Anmeldung

Eine Anmeldung kann schriftlich, per Mail an [sportbetrieb@tv-eiche.de](mailto:sportbetrieb@tv-eiche.de), oder telefonisch erfolgen. Das verbindliche Kursanmeldeformular erhalten Sie von uns in der in der Geschäftsstelle, oder direkt von der Übungsleiterin am Kursstart (vorherige Anmeldung erforderlich).

Die Anmeldung für alle Kurse ist auf die Person bezogen anzusehen. Das gilt insbesondere auch für Kurse mit minderjährigen Teilnehmern. In diesem Fall wird das Kind Kursteilnehmer (bei den Babykursen zusätzlich ein Elternteil).

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Eine schriftliche Anmeldebestätigung seitens des TV Eiche erfolgt nicht. Eine Mitteilung erfolgt nur dann, wenn die Veranstaltungen ausgebucht sind oder ausfallen. Der TV Eiche behält sich einen Wechsel der Kursreferenten vor.

Teilnehmer aus den laufenden Kursen werden bevorzugt bei der Platzvergabe im Rahmen einer Wiederanmeldephase behandelt. Erst nach Ablauf der Wiederanmeldefrist können Plätze in den Kursen verbindlich zugesagt werden.

# Kursgebühr

Mit der Abgabe der verbindlichen Kursanmeldung verpflichtet sich der Kursteilnehmer zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr, unabhängig davon, ob am Kurs teilgenommen wird oder nicht. Krankheitsbedingte Abmeldungen gelten als Ausnahme ab dem Datum, an dem ein ärztliches Attest beim TV Eiche eingeht. Die Kursgebühren sind anteilig bis zu diesem Datum und einschließlich einer Bearbeitungsgebühr zu entrichten.

Die Zahlung der Kursgebühr ist satzungsgemäß nur über Einzugsermächtigung möglich.

# Verbindliche Kursanmeldung

Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus



.....  
Name

.....  
Vorname

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
Postleitzahl, Ort

.....  
Geburtsdatum

.....  
Ja  Nein   
Mitglied im TV Eiche

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:**

.....  
Kursnummer

.....  
Kursname

.....  
Kursgebühr

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie in allen Punkten an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden.  
Wir verarbeiten die Daten gemäß Datenschutzgesetz.

Ich stimme der Zusendung des Newsletters zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit beim TV Eiche widerrufen.

.....  
Datum, Ort

.....  
Unterschrift

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den TV Eiche, die von mir für den genannten Kurs zu zahlenden Gebühren einmalig von meinem Konto einzuziehen.

.....  
Kontoinhaber: Name, Vorname

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
Postleitzahl, Ort

.....  
Datum, Ort

.....  
BIC

.....  
IBAN

.....  
Datum, Ort

.....  
Unterschrift



Bleiben Sie gut informiert und besuchen Sie uns auf Facebook



Gesundheit und Lebensfreude für Generationen

## Bildnachweis

Umschlag © stockfour/Shutterstock.com

Seite 5 © privat

Seite 7 © iStock.com/RyanJLane

Seite 15 © rawpixel

Seite 17 © iStock.com/Wavebreakmedia

Seite 19 © Ground Picture/Shutterstock.com

Seite 23 © iStock.com/Sviatlana Lazarenka

Seite 25 © iStock.com/ok\_kate



[www.tv-eiche.de](http://www.tv-eiche.de)