



**Kursprogramm**  
1|2024

## **Impressum**

Herausgeber: TV Eiche Bad Honnef e. V.

Redaktion: Monika Lawitzke, Bettina Kunz

Layout: reisingermedia

# Inhalt

<b>Grußwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Neue Kurse im 1. Halbjahr 2024</b> .....	<b>6</b>
<b>Anmeldung</b> .....	<b>7</b>
<b>Gesundheit &amp; Entspannung</b> .....	<b>8</b>
Aktive Körperwahrnehmung .....	8
Yoga .....	10
<b>Präventionskurse</b> .....	<b>12</b>
Wirbelsäulen Prävention – „Rückenfit“ .....	12
Frauen 50+ kraftvoll und bewegt!.....	14
Sport unter Männern – Mach mit! .....	15
<b>Entspannung</b> .....	<b>16</b>
Schnupperkurs Entspannung.....	16
Autogenes Training .....	16
Progressive Muskelentspannung .....	17
<b>Qi Gong &amp; Taiji Quan</b> .....	<b>18</b>
Qi Gong .....	18
Taiji Quan .....	20
<b>Sport draußen</b> .....	<b>21</b>
<b>Kurse mit Babys</b> .....	<b>22</b>
Schmusebären .....	22
Teddybären.....	23
<b>Kinder &amp; Jugendliche</b> .....	<b>25</b>
Circus .....	25
Inliner .....	27
<b>„Sportliche Ziele setzen und erreichen, so geht’s!“</b> .....	<b>30</b>
<b>Bildnachweis</b> .....	<b>31</b>



# Grußwort

Liebe Sportinteressierte,

wir freuen uns sehr, Ihnen im ersten Halbjahr 2024 ein neues Kursheft vorlegen zu können. Dabei haben wir die Angebote gezielt auf die Wünsche der Sportbegeisterten abgestimmt. Die Bedeutung regelmäßiger Bewegung für Körper und Seele ist unumstritten. Wer Sport in den Alltag integriert, tut nicht nur sich selbst, sondern auch seiner Gesundheit etwas Gutes. Die positiven Effekte sind schnell spürbar: Die Stimmung steigt, die Schlafqualität verbessert sich, und überflüssige Pfunde schmelzen dahin. Sport in Gemeinschaft verleiht diesem Erlebnis noch mehr Freude.

Wir sind überzeugt, dass unser vielseitiges Kursprogramm für jeden etwas Passendes bereithält. Durchstöbern Sie das Kursheft, wählen Sie die Angebote, die zu Ihnen passen, und lassen Sie uns gemeinsam die Freude an der Bewegung teilen.

**Eine besondere Neuerung:** Ab sofort können Sie die Kurse bequem und einfach online über die Homepage des TV Eiche buchen. Nutzen Sie hierzu folgenden Link: [www.tv-eiche.de/kurse](http://www.tv-eiche.de/kurse) Sollte für Sie eine Online-Anmeldung nicht möglich sein, melden Sie sich dazu einfach in der Geschäftsstelle.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen vor allem Gesundheit und hoffen, dass unsere Angebote einen positiven Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten können!

Herzliche Grüße



Melanie Eimermacher  
Geschäftsführerin



Monika Lawitzke  
Organisation Sportbetrieb

# Neue Kurse im 1. Halbjahr 2024

## Circus der Lüfte – Luftakrobatik und Einrad

---

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

- Osterferien 25.03.2024–06.04.2024
- Pfingstferien 21.05.2024
- Sommerferien 08.07.2024–20.08.2024

### sowie an folgenden Tagen:

- Weiberfastnacht 08.02.2024
  - Rosenmontag 12.02.2024
  - Tag der Arbeit 01.05.2024
  - Christi Himmelfahrt 09.05.2024
  - Pfingstmontag 20.05.2024
  - Fronleichnam 30.05.2024
- 

## 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

# Anmeldung

**Jetzt scannen  
und anmelden!**



Eine Anmeldung erfolgt online über unsere Homepage [www.tv-eiche.de/kurse](http://www.tv-eiche.de/kurse). Dabei nutzen wir die Online-Buchungsplattform Eversports. Um die Kurse des TV Eiche buchen zu können, ist eine einmalige Registrierung auf dieser Plattform erforderlich.

Sollten Sie hier Hilfe benötigen, oder sollte für Sie eine Online-Anmeldung nicht möglich sein, sind Ihnen die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle gerne behilflich. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag vormittags jeweils in der Zeit von 09.00 bis 13.00 Uhr sowie mittwochs nachmittags in der Zeit von 14.00 bis 18.00 Uhr unter 02224 969820 oder jederzeit per E-Mail an [sportbetrieb@tv-eiche.de](mailto:sportbetrieb@tv-eiche.de).

Es müssen mindestens 5 Anmeldungen vorliegen, damit ein Kurs an den Start gehen kann.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den laufenden Kursen werden bevorzugt bei der Platzvergabe im Rahmen einer Wiederanmeldephase behandelt.

# Kursgebühr

Mit Absenden der Online-Anmeldung 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 zu entrichten.

# 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 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>24-01-G01 A – Aktive Körperwahrnehmung</b>
<b>Datum:</b>	09.01.2024–26.03.2024 (nicht am 30.01., 19.03.2024)
<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.

- Kurs:** 24-01-G01 B – Aktive Körperwahrnehmung  
**Datum:** 09.04.2024–25.06.2024 (nicht am 21.05., 18.06.2024)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Dienstag, 18:00–19:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Andrea Genähr  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 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.

**Kurs:** 24-01-G02 A – Yoga  
**Datum:** 08.01.2024–25.03.2024 (nicht am 12.02.2024)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Montag, 19:45–21:15 Uhr  
**Dauer:** 11 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Heidi Georges-Hecking  
**Nichtmitglied:** 165 €  
**Vereinsmitglied:** 82,50 €

**Kurs:** 24-01-G02 B – Yoga  
**Datum:** 08.04.2024–24.06.2024 (nicht am 20.05.2024)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Montag, 19:45–21:15 Uhr  
**Dauer:** 11 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Heidi Georges-Hecking  
**Nichtmitglied:** 165 €  
**Vereinsmitglied:** 82,50 €

**Kurs:** 24-01-G03 A – Yoga  
**Datum:** 10.01.2024–20.03.2024 (nicht am 24.01., 31.01.2024)  
**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:** 24-01-G03 B – Yoga  
**Datum:** 10.04.2024–24.07.2024  
(nicht am 01.05., 08.05., 29.05., 05.06.2024)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 08:30–10:00 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Elisabeth Rothstein  
**Nichtmitglied:** 180 €  
**Vereinsmitglied:** 90 €

**Kurs:** 24-01-G04 A – Yoga  
**Datum:** 11.01.2024–21.03.2024 (nicht am 25.01., 01.02.2024,  
an Weiberfastnacht findet der Kurs statt)  
**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:** 24-01-G04 B – Yoga  
**Datum:** 11.04.2024–25.07.2024  
(nicht am 09.05., 30.05., 06.06.2024)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr  
**Dauer:** 13 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Elisabeth Rothstein  
**Nichtmitglied:** 195 €  
**Vereinsmitglied:** 97,50 €



# 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:** 24-01-G05 A – Wirbelsäulen Gymnastik

**Datum:** 10.01.2024–27.03.2023

**Ort:** Halle Eichehaus

**Termin:** Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr

**Dauer:** 12 x à 60 Min.

**Kursleiter/-in:** Gaby Hoffmann

**Nichtmitglied:** 120 €

**Vereinsmitglied:** 60 €

**Kurs:** 24-01-G05 B – Wirbelsäulen Gymnastik

**Datum:** 10.04.2024–03.07.2024 (nicht am 01.05.2024)

**Ort:** Halle Eichehaus

**Termin:** Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr

**Dauer:** 12 x à 60 Min.

**Kursleiter/-in:** Gaby Hoffmann

**Nichtmitglied:** 120 €

**Vereinsmitglied:** 60 €

**Kurs: 24-01-G06 A – Wirbelsäulen Gymnastik**

**Datum:** 04.01.2024–07.03.2024  
**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: 24-01-G06 B – Wirbelsäulen Gymnastik**

**Datum:** 14.03.2024–06.06.2024 (nicht am 9.05., 16.05.2024 und an gesetzlichen Feiertagen NRW)  
**Ort:** Halle Sportzentrum  
**Termin:** Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Maria Spreitz  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €



# 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:** 24-01-G07 A – Frauen 50+  
**Datum:** 11.01.2024–28.03.2024  
**Ort:** Halle Eichehaus / Insel Grafenwerth  
**Termin:** Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr / 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Nicola Fischer-Rudolphi  
**Nichtmitglied:** 120 €  
**Vereinsmitglied:** 60 €

**Kurs:** 24-01-G07 B – Frauen 50+  
**Datum:** 11.04.2024–11.07.2024 (Nicht am 09.05., 30.05.24)  
**Ort:** Halle Eichehaus / Insel Grafenwerth  
**Termin:** Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr / 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Nicola Fischer-Rudolphi  
**Nichtmitglied:** 120 €  
**Vereinsmitglied:** 60 €

## 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:** 24-01-G08 A – Männersport

**Datum:** 15.02.2024–18.04.2024

**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 €

**Kurs:** 24-01-G08 B – Männersport

**Datum:** 25.04.2024–11.07.2024 (nicht am 09.05., 30.05.2024)

**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 €

# Schnupperkurs Entspannung

Sie wollten schon immer ein Entspannungsverfahren erlernen, aber wissen nicht, welches das Richtige für Sie ist? Lernen Sie an 2 Abenden die folgenden Entspannungstechniken kennen: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Visualisierung/Traumreise, Achtsamkeitsübungen Duftreisen und Lachyoga.

Sie haben danach einen guten Überblick der wichtigsten Methoden, ohne sich vorab auf eine Richtung festlegen zu müssen.

**Kurs:** 24-01-G09 – Schnupperkurs Entspannung  
2. Abende

**Datum:** 13.03. und 20.03.2024  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 18:30–20:30 Uhr  
**Dauer:** 2 x 120 Min.  
**Kursleiter/-in:** Andrea Schlüter  
**Nichtmitglied:** 40 €  
**Vereinsmitglied:** 20 €

Bitte an eigene Matte, bequeme Kleidung, ggf. Kissen/Decke denken!

**Kurs:** 24-01-G10 – Autogenes Training

**Datum:** 10.04.2024–15.05.2024 (nicht am 01.05.2024)  
**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 an eigene Matte, bequeme Kleidung, ggf. Kissen/Decke denken!

**Kurs:** 24-01-G11 – Progressive Muskelentspannung  
**Datum:** 10.04.2024–15.05.2024 (nicht am 01.05.2024)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr  
**Dauer:** 5 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Andrea Schlüter  
**Nichtmitglied:** 50 €  
**Vereinsmitglied:** 25 €

Bitte an eigene Matte, bequeme Kleidung, ggf. Kissen/Decke denken!



# 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.

„**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 Tai Chi sind ein ständiges Angebot der Abteilung Budo. Als Mitglied der Abteilung können Sie ganzjährig das Angebot nutzen.

<b>Kurs:</b>	<b>24-01-G12 A – Qi Gong</b>
<b>Datum:</b>	08.01.2024–15.04.2024 (nicht am 12.02.2024 und in den NRW-Ferien)
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum, Eichehaus
<b>Termin:</b>	Montag, 18:30–19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	12 x à 60 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Bernd Bernau
<b>Nichtmitglied:</b>	120 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	60 €*

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

**Kurs:** 24-01-G12 B – Qi Gong  
**Datum:** 22.04.2024–01.07.2024 (nicht am 20.05.2024 und in den NRW-Ferien)  
**Ort:** Bewegungsraum, Eichehaus  
**Termin:** Montag, 18:30–19:30 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:** 24-01-G13 A – Qi Gong  
**Datum:** 07.01.2024–24.03.2024  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Sonntag, 08:00–09:00 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 120 €  
**Vereinsmitglied:** 60 €\*

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



**Kurs: 24-01-G13 B – Qi Gong**

**Datum:** 14.04.2024–30.06.2024  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Sonntag, 08:00–09:00 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 120 €  
**Vereinsmitglied:** 60 €\*

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

**Kurs: 24-01-G14 A – Taiji Quan**

**Datum:** 10.01.2024–10.04.2024 (nicht in den NRW-Ferien)  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 120 €  
**Vereinsmitglied:** 60 €\*

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

**Kurs: 24-01-G14 B – Taiji Quan**

**Datum:** 17.04.2024–03.07.2024 (nicht am 01.05.2024)  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr  
**Dauer:** 11 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Bernd Bernau  
**Nichtmitglied:** 110 €  
**Vereinsmitglied:** 55 €\*

\* 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 Fitnesstraining 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.

**Kurs:** 24-01-G15 A – Sport das ganze Jahr draußen  
**Datum:** 20.02.2024–23.04.2024  
**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:** 24-01-G15 B – Sport das ganze Jahr draußen  
**Datum:** 30.04.2024–02.07.2024  
**Ort:** Menzenberger Stadion  
**Termin:** Dienstag, 18:30–19:30 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 60 Min.  
**Kursleiter/-in:** Ansgar Siemes  
**Nichtmitglied:** 100 €  
**Vereinsmitglied:** 50 €

# Kurse mit Babys

## 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>24-01-T01 A – Schmusebären</b>
<b>Datum:</b>	09.01.2024–30.04.2024 (nicht in den NRW Ferien)
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum Eichehaus
<b>Termin:</b>	Dienstag, 09:15–10:15 Uhr
<b>Dauer:</b>	4 Monate (nicht in den NRW Ferien)
<b>Kursleiter/-in:</b>	Eugenie Ptak
<b>Preis:</b>	48 € (12 € pro Monat)

<b>Kurs:</b>	<b>24-01-T02 A – Schmusebären</b>
<b>Datum:</b>	09.01.2024–30.04.2024 (nicht in den NRW Ferien)
<b>Ort:</b>	Bewegungsraum Eichehaus
<b>Termin:</b>	Dienstag, 10:30–11:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	4 Monate (nicht in den NRW Ferien)
<b>Kursleiter/-in:</b>	Eugenie Ptak
<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.

<b>Kurs:</b>	<b>24-01-T03 A – Teddybären</b>
<b>Datum:</b>	08.01.2024–18.03.2024 (nicht am 12.02.2024)
<b>Ort:</b>	Halle Eichehaus
<b>Termin:</b>	Montag, 15:00–16:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	2 Monate (nicht am 12.02.2024)
<b>Kursleiter/-in:</b>	Nora Walter
<b>Preis:</b>	24 € (12 € pro Monat)



**Kurs:** 24-01-T03 B – Teddybären  
**Datum:** 08.04.2024–01.07.2024 (nicht am 20.05.2024)  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Montag, 15:00–16:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Monate (nicht am 20.05.2024)  
**Kursleiter/-in:** Nora Walter  
**Preis:** 36 € (12 € pro Monat)

**Kurs:** 24-01-T04 A – Teddybären  
**Datum:** 11.01.2024–21.03.2024 (nicht am 08.02.2024)  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Donnerstag, 08:50–09:50 Uhr  
**Dauer:** 3 Monate (nicht am 08.02.2024)  
**Kursleiter/-in:** Nele Fischer  
**Preis:** 36 € (12 € pro Monat)

**Kurs:** 24-01-T04 B – Teddybären  
**Datum:** 11.04.2024–04.07.2024 (nicht in den NRW-Ferien)  
**Ort:** Halle Eichehaus  
**Termin:** Donnerstag, 08:50–09:50 Uhr  
**Dauer:** 3 Monate (nicht am 08.02.2024)  
**Kursleiter/-in:** Nele Fischer  
**Preis:** 36 € (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>24-01-T05 A – Circus, 6-8 Jahre</b>
<b>Datum:</b>	12.01.2024–05.07.2024 (nicht in den NRW-Ferien)
<b>Ort:</b>	Montessori Grundschule, Bergstraße
<b>Termin:</b>	Freitag, 15:30–17:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	20 x à 90 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Kathrin Krämer
<b>Nichtmitglied:</b>	180 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	120 €
<b>Abt. Mitglied Turnen:</b>	60 €



**Kurs:** 24-01-T06 A – Circus, 8–10 Jahre  
**Datum:** 12.01.2024–05.07.2024 (nicht in den NRW-Ferien)  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Freitag, 17:00–18:30 Uhr  
**Dauer:** 20 x à 90 Min.  
**Kursleiter/-in:** Kathrin Krämer  
**Nichtmitglied:** 180 €  
**Vereinsmitglied:** 120 €  
**Abt. Mitglied Turnen:** 60 €

**Kurs:** 24-01-T07 A – Circus, ab ca. 10 Jahren  
**Datum:** 20.01.2024–29.06.2024 (nicht in den NRW-Ferien)  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Samstag, 09:30–11:30 Uhr  
**Dauer:** 16 x à 120 Min.  
**Kursleiter/-in:** Kathrin Krämer  
**Nichtmitglied:** 192 €  
**Vereinsmitglied:** 128 €  
**Abt. Mitglied Turnen:** 64 €

**Kurs:** 24-01-T08 A – Luftakrobatik & Einrad ab 8 Jahre  
**Datum:** 08.01.2024–01.07.2024 (nicht in den NRW-Ferien)  
**Ort:** Montessori Grundschule, Bergstraße  
**Termin:** Montag, 16:00–17:30 Uhr  
**Dauer:** 20 x à 120 Min.  
**Kursleiter/-in:** Kathrin Krämer  
**Nichtmitglied:** 240 €  
**Vereinsmitglied:** 160 €  
**Abt. Mitglied Turnen:** 80 €

# 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 Außengelände an der Rheinpromenade.

<b>Kurs:</b>	<b>24-01-LA01 A – Inliner</b>
<b>Datum:</b>	08.01.2024–18.03.2024 (nicht am 12.02.2024)
<b>Ort:</b>	Halle Kasch / Skaterplatz
<b>Termin:</b>	Montag, 16:30–17:25 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 x à 55 Min.
<b>Kursleiter/-in:</b>	Carsten Kreft
<b>Nichtmitglied:</b>	70 €
<b>Vereinsmitglied:</b>	40 €*

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



**Kurs:** 24-01-LA01 B – Inliner  
**Datum:** 08.04.2024–01.07.2024 (nicht am 20.05.2024)  
**Ort:** Halle Kasch/Skaterplatz  
**Termin:** Montag, 16:30–17:25 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 55 Min.  
**Kursleiter/-in:** Carsten Kreft  
**Nichtmitglied:** 84 €  
**Vereinsmitglied:** 48 €\*

**Kurs:** 24-01-LA02 A – Inliner  
**Datum:** 08.01.2024–18.03.2024 (nicht am 12.02.2024)  
**Ort:** Halle Kasch / Skaterplatz  
**Termin:** Montag, 17:25–18:20 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 55 Min.  
**Kursleiter/-in:** Carsten Kreft  
**Nichtmitglied:** 70 €  
**Vereinsmitglied:** 40 €\*

**Kurs:** 24-01-LA02 B – Inliner  
**Datum:** 08.04.2024–01.07.2024 (nicht am 20.05.2024)  
**Ort:** Halle Kasch / Skaterplatz  
**Termin:** Montag, 17:25–18:20 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 55 Min.  
**Kursleiter/-in:** Carsten Kreft  
**Nichtmitglied:** 84 €  
**Vereinsmitglied:** 48 €\*

**Kurs:** 24-01-LA03 A – Inliner  
**Datum:** 08.01.2024–18.03.2024 (nicht am 12.02.2024)  
**Ort:** Halle Kasch / Skaterplatz  
**Termin:** Montag, 18:20–19:15 Uhr  
**Dauer:** 10 x à 55 Min.  
**Kursleiter/-in:** Carsten Kreft  
**Nichtmitglied:** 70 €  
**Vereinsmitglied:** 40 €\*

**Kurs:** 24-01-LA03 B – Inliner  
**Datum:** 08.04.2024–01.07.2024 (nicht am 20.05.2024)  
**Ort:** Halle Kasch / Skaterplatz  
**Termin:** Montag, 18:20–19:15 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 55 Min.  
**Kursleiter/-in:** Carsten Kreft  
**Nichtmitglied:** 84 €  
**Vereinsmitglied:** 48 €\*

**Kurs:** 24-01-LA04 A – Inliner – Nur für Fortgeschrittene!  
**Datum:** 12.01.2024–05.04.2024  
**Ort:** Halle Kasch  
**Termin:** Freitag, 21:00–22:00 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 60 Min..  
**Kursleiter/-in:** Pascal/Cedric  
**Nichtmitglied:** 84 €  
**Vereinsmitglied:** 48 €\*

**Kurs:** 24-01-LA04 B – Inliner – Nur für Fortgeschrittene!  
**Datum:** 12.04.2024 – 20.06.2024  
**Ort:** Halle Kasch  
**Termin:** Freitag, 21:00–22:00 Uhr  
**Dauer:** 12 x à 60 Min..  
**Kursleiter/-in:** Pascal/Cedric  
**Nichtmitglied:** 84 €  
**Vereinsmitglied:** 48 €\*

\* 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 gehören sowohl Hoch- und Weitsprung, als auch der Umgang mit Wurfgeräten neben dem leichtathletischen Grundwissen von Lauschule und Technik zum Trainingsprogramm. Das neue Sportprogramm berücksichtigt die Ziele der Sportler.

Die Altersgrenze ab Mitte 30 ist dabei nach oben offen.

<b>Kurs:</b>	<b>24-01-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 €

## Bildnachweis

Titelseite © Wavebreakmedia/Shutterstock.com

Seite 9 © Robert Kneschke/Shutterstock.com

Seite 11 © iStock.com/RyanJLane

Seite 13 © iStock.com/PeopleImages

Seite 17 © Foto von rawpixel auf Unsplash

Seite 19 © iStock.com/Wavebreakmedia

Seite 23 © Kzenon/stock.adobe.com

Seite 25 © Sunny studio/Shutterstock.com

Seite 27 © iStock.com/ok\_kate



# Weil's wichtig ist.

**Wir fördern  
Kunst und Kultur  
in der Region.**

[ksk-koeln.de/unser-engagement](https://www.ksk-koeln.de/unser-engagement)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Kreissparkasse  
Köln