

Beitragsordnung

Alle Beiträge sind Monatsbeiträge und werden halbjährlich im Januar und Juli abgebucht. Es gilt die Beitragsordnung.

Der TV Eiche ist ein gemeinnütziger Sportverein. Es gilt die Satzung des Vereins, die in der Geschäftsstelle oder im Internet einzusehen ist.

Vereins-Grundbeitrag / monatlich

Erwachsene	17,00 €
Jugendliche*	8,00 €
inaktiv	6,00 €

* bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sowie gegen Nachweis Schüler, Studenten und Azubis bis zum vollendeten 27. Lebensjahr

Abteilungsbeitrag

zusätzlich 4,00 €

Ansprechpartner

Abteilungsleitung: Harald Knappe
aktiv+gesund@tv-eiche.de

Stellvertretung: Inge Ivan

1/2025

TV Eiche Bad Honnef

Information und Beratung
Geschäftsstelle
Berck-sur-Mer-Str. 1
53604 Bad Honnef
Tel: 02224 - 96 98 19
Montag bis Freitag 08:00 - 13:00 Uhr
verwaltung@tv-eiche.de
www.tv-eiche.de

Ort	Raum
A	Halle Eichehaus, Berck-sur-Mer-Str. 14
B	Bewegungsraum Eichehaus, Berck-sur-Mer-Str. 14
C	Sportzentrum, Berck-sur-Mer-Str. 1
D	Dojo Raum im Sportzentrum, Berck-sur-Mer-Str. 1
E	ATV-Halle, Kapellenstr. 4 in Selhof
F	Montessori-Grundschule Bergstr.
G	Hauptschule Bergstr., Rheingoldweg 16
H	Löwenburgschule, Am Feuerschlößchen 1
I	Sibi Turnhalle, Rommersdorferstr.
J	Joseph Bellinghausen Halle, Am Sportplatz Aegidienberg
K	Menzenberger Halle, Menzenberger Str. 70
L	Tennisanlage, Rheinpromenade 8
N	Stadion Menzenberg, Menzenberger Str. 70
V	Fitnesszentrum vital , Berck-sur-Mer-Str. 1
Z	Halle St. Josef, Königin-Sophie-Straße 10



Aktiv & Gesund



Gesundheit und Lebensfreude für Generationen

Trainingszeiten

Fit in die Woche

Montag 11:00-12:00 C Susanna

Montag 12:00-13:00 C Susanna

Fit Mix

Dienstag 10:00-11:00 E Maria

Donnerstag 18:00-19:00 F Maria

Rundum Fit

Freitag 10:00-11:00 C Maria

Freitag 11:00-12:00 C Maria

Fitnessstraining und Volleyball für Männer

Dienstag 18:00-20:15 G Alexander

Dienstag 20:15-22:00 G Ansgar

Fit und beweglich

Montag 19:30-21:00 G Vicky

Faustball

Mittwoch 19:00 - 20:30 Sibi I Bernd H.

Wir treffen uns zum Boule

nicht im Winter

Freitag 16:00 Uhr L Rheinpromenade



„Fit in die Woche“ bietet ein umfassendes Programm, das Mobilisation und Koordination fördert, um die Beweglichkeit zu verbessern und die Körperwahrnehmung zu schärfen. Durch gezielte Übungen zur Stabilisierung des gesamten Körpers, Krafttraining und Dehnung wird die Fitness gesteigert und das Wohlbefinden unterstützt.

„Fit Mix“ bietet eine großartige Möglichkeit, um eine gute Kondition aufzubauen und die Koordinationsfähigkeit sowie die Körperbalance zu verbessern. Zudem stärkt das Training auch oft „vergessene“ Muskelgruppen, was zu einer besseren allgemeinen Beweglichkeit und Körperhaltung führt – und das alles macht auch noch richtig Spaß, wenn man gemeinsam trainiert!

„Rundum fit“ beinhaltet, verschiedene Trainingsarten zu kombinieren, um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Dazu gehören sanfte Kraftübungen, Ausdauertraining, Flexibilitäts- und Dehnübungen sowie Koordinationstraining, die nicht nur die Muskulatur stärken, sondern auch das Herz-Kreislauf-System unterstützen und das Risiko von Verletzungen verringern – und das alles kann in geselliger Runde noch mehr Spaß machen!

„Fit und beweglich“ zu bleiben, ist es wichtig, ein ausgewogenes Training zu absolvieren, das Aufwärmen mit Musik, Konditionstraining mit Koordination, Krafttraining für den ganzen Körper und Entspannung durch Stretching umfasst. Diese Elemente helfen nicht nur, die Muskulatur zu stärken, sondern fördern auch die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden.

„Fitnessstraining und Volleyball für Männer“ In der ersten Stunde trainierst du gezielt deine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, wobei dir verschiedene Übungsvarianten zur Auswahl stehen, je nach Fitnesslevel. Im anschließenden Volleyballspiel hast du dann die Möglichkeit, deine Fitness in der Praxis unter Beweis zu stellen.