



Turnverein Niedernberg 1961 e.V.

www.tv-niedernberg.de

info@tv-niedernberg.de



Stand: 01/2023

SPORTPROGRAMM

Abteilung Turnen

Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch 15:00 - 17:00 Uhr

(Laufalter bis einschl. 2 Jahre)

Jennifer Seller

✉ seller-jennifer@web.de

Hans-Herrmann-Halle

Kleinkinder-Turnen

Mittwoch 15:00 - 17:00 Uhr

(3 - 5 Jahre)

Sarah Schlett

☎ 01515 049 5 494

Hans-Herrmann-Halle

Kinderturnen

Montag 17:30 - 18:30 Uhr

(6 - 9 Jahre)

Rosi Spall, Daniela Braun

Hans-Herrmann-Halle

Jugend sport

Montag 18:30 - 19:30 Uhr

(10 - 16 Jahre)

Daniela Braun

☎ 2 05 22

Hans-Herrmann-Halle

Pilates

Montag 17:45 - 18:45 Uhr

Sigrid Gehlert

☎ 38 75

Hans-Herrmann-Halle

Bodystyling

Montag 19:00 - 20:00 Uhr

Sigrid Gehlert

Hans-Herrmann-Halle

Aerobic * BBP

Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Rosi Spall

☎ (0 60 22) 3 16 26

Hans-Herrmann-Halle

aktiv & entspannt

Montag 19:00 - 20:00 Uhr

Elvira Scholl-Hartlaub

☎ 35 14

Schulturnhalle

Fitness * Sportfreunde

Montag 19:30 - 20:30 Uhr

Ralf Hitzel

☎ 0176 - 43 32 17 22

Hans-Herrmann-Halle

Modernes Rückentraining

Dienstag 17:45 - 18:45 Uhr

Sigrid Gehlert

Hans-Herrmann-Halle

Aroha®

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

Sigrid Gehlert

Hans-Herrmann-Halle

Cardio Fitness

Donnerstag 08:30 - 09:30 Uhr

Isabella Rollmann

☎ 0175 - 464 933 4

Hans-Herrmann-Halle



Power & Fun

Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr

Rosi Spall

Schulturnhalle

Faszientraining

Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr

Sigrid Gehlert

Hans-Herrmann-Halle

Hula Hoop® Fitness

Donnerstag 20:30 - 21:30 Uhr

Sigrid Gehlert

Hans-Herrmann-Halle



Abteilung Leichtathletik

✉ leichtathletik@tv-niedernberg.de

Training im Freien:

Sportgelände
an der Grundschule

Minis (Kindergarten)

Donnerstag 15:30 - 16:30 Uhr

Jennifer Seller,
Anna Hössel

Schulturnhalle

Kinder I (1. + 2. Klasse)

Donnerstag 16:30 - 17:30 Uhr

Yvonne Schleicher,
Anna Hössel

Schulturnhalle

Kinder II (3. + 5. Klasse)

Donnerstag 17:30 - 18:30 Uhr

Yvonne Schleicher,
Ida Scheurich

Schulturnhalle

Jugend (6. Klasse)

Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr

Jana Höllerer,
Lorena Twardon

Schulturnhalle



Lauftreff

× Treffpunkt Grillstation – Wald

▶ Gerlinde Schmidt ☎ 66 95 ✉ gerlinde.schmidt@tv-niedernberg.de

Dienstag 15:00 - 16:00 Uhr
17:30 - 18:30 Uhr

Oktober - April
April - September

Donnerstag 15:00 - 16:00 Uhr
17:30 - 18:30 Uhr

Oktober - April
April - September

Samstag 15:00 - 16:00 Uhr

ganzjährig



Abteilung Volleyball

✉ volleyball@tv-niedernberg.de

weibliche Jugend * Damen

Donnerstag 17:30 - 19:30 Uhr

Larissa Hellenthal
Luisa Bleifuß

Hans-Herrmann-Halle

Freizeit (w/m/d)

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Karin Pfeiffer

Hans-Herrmann-Halle

Freizeit (w)

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Katja Jäger

Schulturnhalle

KURSPROGRAMM

Kontakt: Gerlinde Schmidt ☎ 66 95 ✉ gerlinde.schmidt@tv-niedernberg.de

Kursgebühren: 10x 60 Minuten 20 € für Vereinsmitglieder
10x 60 Minuten 60 € für Nichtmitglieder

Bankverbindung NUR für Kurse: IBAN DE18 7956 2514 0108 0548 27

Modern Line Dance * MLD

Isabella Rollmann ☎ 0175 - 464 933 4

Kurs-Nr.: LD1	Mittwoch	16:30 - 17:30 Uhr	Hans-Herrmann-Halle
Kurs-Nr.: LD2	Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	Grundschule * Aula
Kurs-Nr.: LD3	Freitag	08:45 - 09:45 Uhr <i>Anfänger</i>	Hans-Herrmann-Halle

Indian Balance®

Mittwoch 20:00 - 21:00 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle



Herzsport „Ihr ♥ in guten Händen“

Mittwoch 13:45 - 15:15 Uhr Isabella Rollmann / Silvia Jaklin Schulturnhalle

REHA – und Gesundheitskurse

* Teilnahme auf ärztliche Verordnung (Formular 56)

✉ gerlinde.schmidt@tv-niedernberg.de, ☎ 66 95

REHA – Orthopädie, Lungensport

Montag 19:30 - 20:30 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle

REHA

Dienstag 09:15 - 10:15 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle

REHA

Mittwoch 17:40 - 18:40 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle
Mittwoch 18:50 - 19:50 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle

REHA

Donnerstag 09:45 - 10:45 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle

REHA – Lungensport

Donnerstag 10:45 - 11:45 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle

REHA – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Donnerstag 17:30 - 18:30 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle

REHA

Freitag 10:00 - 11:00 Uhr Isabella Rollmann Hans-Herrmann-Halle

Was ist REHAbilitationssport?

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen mit Beeinträchtigungen. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt.

Stand: 01/2023



Abteilung Handball



tvniedernberg-handball.com

Danica Schwarzkopf

☎ 0176 - 64 29 52 80

Nico Erk

☎ 01573 - 47 36 262

- Kindergarten (ab 3 Jahren)
- Minis
- E-Jugend
- D-Jugend
- C-Jugend
- B-Jugend
- A-Jugend
- Aktive Herren Bezirksoberliga

Bewegung und Sport für den Körper

- Steigerung der körperlichen Fitness
- Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft
- Förderung von Alltagsbewegungen
- Verbesserung der Merk- und Gedächtnisfähigkeit

Bewegung und Sport für die Seele

- Einschätzung der Belastbarkeit lernen
- Abbau von Angst
- Vorbeugung vor Depressionen und Ängsten
- Zurückgewinnung von Vertrauen in die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers
- Zutrauen, wieder unter Menschen zu gehen
- Leistung eines eigenen Beitrages zur Genesung
- Abnahme von Krankenhausaufenthalten

Bewegung und Sport auf sozialer Ebene

- Förderung der Kontakte zu Anderen
- Verbesserung der Motivation
- Austauschen von Erfahrungen und Informationen mit Gleichgesinnten
- Abbau sozialer Abgeschlossenheit
- Erlebnis von Spaß und Freude
- Erfahrung von Gruppenzusammengehörigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität

