



Turnverein 1906 Bad Neuenahr e.V.



Gemeinsam
mit
Spaß
beim **Sport**
für Ihre **Gesundheit**

GESUNDHEITSKURSE

Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Präventives Osteoporosetraining *)			
Mo	19:00 – 20:00	Männer und Frauen	Weststraße Gymnastikhalle
Präventive Rückengymnastik / Reha-Sport Orthopädie			
Di	19:00 – 20:00	Männer und Frauen	Weststraße TV06-Halle
	20:00 - 21:00	Männer und Frauen	Weststraße TV06-Halle

*) mit ärztlicher Verordnung

Anmeldung und Kursgebühren erforderlich

KURSANGEBOTE

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	18:00 – 19:00	Step-Aerobic	Weststraße Gymnastikhalle
Di	17:00 – 18:00	"HotIron" Langhanteltraining	Weststrasse TV 06 Halle
Mi	16:00 – 19:00	Kursangebote	Weststraße Gymnastikhalle
Sa	10:30 – 11:30	"HotIron" Langhanteltraining	Weststraße TV06-Halle

Beginn und Dauer dieser und weiterer Kurse finden Sie unter www.tv06-badneuenahr.de oder in den aktuellen Pressebeiträgen

Anmeldung und Kursgebühren erforderlich

Postanschrift

Turnverein 1906 Bad Neuenahr e.V.
Postfach 10 10 13
53448 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Hausanschrift

Turnverein 1906 Bad Neuenahr e.V.
Weststraße 25
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Kontakt

Telefon: 02641 / 21854 oder 29199
Fax: 02641 / 205175
info@tv06-badneuenahr.de
www.tv06-badneuenahr.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Dienstag 10:30 - 12:30 Uhr
sowie nach Vereinbarung



Übungs- und Trainingsplan

TURNEN

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	16:00 - 19:00	Leistungsklasse Mädchen	Weststraße Große Halle
Do	16:00 - 18:00	Mädchen (1. - 4. Klasse)	Weststraße Gymnastikhalle
	16:30 - 19:30	Leistungsklasse Mädchen	Weststraße Große Halle
	19:00 - 20:00	Mädchen (ab 5. Klasse)	Weststraße Große Halle
Fr	15:30 - 16:30	Eltern-Kind-Turnen	Weststraße Große Halle
	16:30 - 17:30	Kinderturnen (3 - 6 Jahre)	Weststraße Große Halle

GYMNASTIK

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	19:00 - 20:00	Sie und Er	Weststraße Große Halle
Di	10:30 - 11:30	Fit am Vormittag 60+	Weststraße TV06-Halle
Mi	19:15 - 20:15	Frauengymnastik	Weststraße TV06-Halle
Do	18:00 - 19:00	Seniorinnen/Senioren	Weststraße Gymnastikhalle
	19:00 - 20:00	Seniorinnen/Senioren	Weststraße Gymnastikhalle
	19:00 - 20:00	Sie und Er	Weststraße TV06-Halle
Fr	19:00 - 20:00	Frauengymnastik	Weststraße Gymnastikhalle

AEROBIC

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	19:00 - 20:00	Ganzkörperworkout	Weststraße Große Halle
Di	20:00 - 21:30	Zoca	Weststraße Gymnastikhalle
Fr	18:00 - 19:00	BauchBeinePo	Weststraße TV06-Halle

Weitere Angebote als Kurse. Siehe unter Kursangebote.

INTERVALLTRAINING

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mi	20:15 - 22:00	für Jede/N	Weststraße TV06-Halle
Di	18:00 - 19:00	für Jede/N	Weststraße TV06-Halle

WANDERN

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
jeden Monat		Termine und Ziele bitte der Presse entnehmen	

SPORTABZEICHEN

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
So	10:00 - 12:00	Jedermann	Apollinaris-Stadion
Mai - September		Training und Abnahme	

SKI- und SNOWBOARD-FREIZEIT

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
		mehrmals im Winter	Ski- und Snowboardfahrer: in die schönsten Skigebiete
		Touren: siehe Skifahrtenprogramm für Anfänger, Fortgeschrittene und Köhner	

SKIGYMNASTIK

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Di	19:00 - 20:00	TV 06 & RSV Sturmvogel	Weststraße Gymnastikhalle
	November bis März	(Nichtmitglieder Kursgebühr)	

SPORT IN DER BRUSTKREBSNACHSORGE

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	18:00 - 19:00	Frauen	Weststraße TV06-Halle

SPORT IN HERZGRUPPEN

Mitglieder mit Sonderbescheinigung *)

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	17:00 - 18:00	Übungsgruppe ärztliche Aufsicht !	Weststraße TV06-Halle
Mi	18:00 - 19:00	Trainingsgruppe ärztliche Aufsicht	Weststraße TV06-Halle

*) mit ärztlicher Verordnung

REHA-SPORT bei neurologischen Erkrankungen

Mitglieder mit Sonderbescheinigung *)

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Di	15:00 - 16:30	Frauen / Männer	Weststraße TV06-Halle

*) mit ärztlicher Verordnung

Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen

Mitglieder mit Sonderbescheinigung

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Präventive Rückengymnastik / Reha-Sport Orthopädie			
Di	19:00 - 20:00	Männer und Frauen	Weststraße TV06-Halle
	20:00 - 21:00	Männer und Frauen	Weststraße TV06-Halle

Anmeldung und Kursgebühren erforderlich

Weitere Informationen finden Sie unter www.tv06-badneuenahr.de oder in den aktuellen Pressebeiträgen

PILATES

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mi	19:00 - 20:00	Jedermann	Weststraße Gymnastikhalle

WASSERGYMNASTIK (auch Reha-Sport)

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Do	11:30 - 12:30 18:30 - 19:30	mit oder ohne ärztliche Verordnung	Ahrthermen
Fr	17:00 - 19:00	mit oder ohne ärztliche Verordnung	Ahrthermen

Anmeldung erforderlich - Kurseinheit jeweils 30 Minuten - Kursgebühren

SCHWIMMEN

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	16:30 - 18:30	Nachwuchs / Wettkampf	TWIN-Hallenfreizeitbad
Di	17:30 - 19:00	Schwimmen / Krafttraining	Weststraße TV 06 Halle
Do	17:00 - 17:30	Sepferdchengruppe	TWIN-Hallenfreizeitbad
	17:30 - 18:30	Nachwuchsschwimmer	TWIN-Hallenfreizeitbad
	18:30 - 19:30	Wettkampf / Master	TWIN-Hallenfreizeitbad
	19:30 - 20:30	Wettkampf / Erwachsene	TWIN-Hallenfreizeitbad

BASKETBALL

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	18:30 - 20:00	männl. Jugend U12 / U14	Sporthalle Realschule
Di	18:00 - 20:00	männl. Jugend U18	Sporthalle Realschule
Di	20:00 - 22:00	Herren	Sporthalle Realschule
Mi	18:00 - 20:00	männl. Jugend U16 (Winter: 20:00 - 22:00)	Weststraße Große Halle (Winter: Sporthalle Bachem)
Mi	20:00 - 22:00	Open Gym	Weststraße Große Halle
Do	18:00 - 20:00	Weibl. Jugend U 16	Weststraße Gymnastikhalle
Do	20:00 - 22:00	Herren & Senioren	Weststraße Große Halle
Fr	16:00 - 18:00	z.Zt. nicht besetzt (Winter: 16:00 - 17:30)	Weststraße Große Halle

VOLLEYBALL

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	20:00 - 21:45	Hobbyspieler	Weststraße Gymnastikhalle

BADMINTON

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Do	17:00 - 18:00	Badminton	Sporthalle BBS