




**NORBERT SCHMITT**

■ Mediengestaltung ■ Fotostudio ■ Digitaldruck

Norbert Schmitt Design  
 Hauptstraße 128 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
 Telefon 02641 913893 · Telefax 02641 914780  
 norbert.schmitt@schmitt-design.de · www.schmitt-design.de

Turnverein 1906 Bad Neuenahr e.V.



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

## GESUNDHEITSKURSE

### Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
<b>Präventives Osteoporosetraining *)</b>			
Mo	18:00 – 19:00	Männer und Frauen	Weststraße Gymnastikhalle
<b>Präventive Rückengymnastik / Reha-Sport Orthopädie</b>			
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
Di	17:00 – 18:00	"HotIron" Langhanteltraining	Weststraße TV06-Halle
Do	18:00 – 19:00	Step-Aerobic	Weststraße TV06-Halle
Sa	10:30 – 11:30	"HotIron" Langhanteltraining	Weststraße TV06-Halle

**Beginn und Dauer dieser und weiterer Kurse finden Sie unter  
[www.tv06-badneuenahr.de](http://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](mailto:info@tv06-badneuenahr.de)  
[www.tv06-badneuenahr.de](http://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 Gymnastikhalle

## 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 TV06-Halle

## AEROBIC

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort
Mo	19:00 - 20:00	Ganzkörperworkout	Weststraße Große Halle
Di	18:00 - 19:00	Danceworkout	Weststraße TV06-Halle
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

## 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	Jedermann	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
<b>Präventive Rückengymnastik / Reha-Sport Orthopädie</b>			
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](http://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	Krafttraining	Weststraße Gymnastikhalle
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 U16 & U18	Sporthalle Realschule
	20:00 - 22:00	Herren	Sporthalle Realschule
Mi	18:00 - 22:00	männl. Jugend U16 & U18 (Winter: 20:00 – 22:00)	Weststraße Große Halle (Winter: Sporthalle Bachem)
Do	20:00 - 22:00	Herren	Weststraße Große Halle
	20:00 - 22:00	Hobbyspieler	Weststraße Große Halle
Fr	16:00 - 18:00	z.Zt. ausgesetzt (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