

# Gesundheit und Freizeit

Turnen  
Fußball  
Volleyball  
Tischtennis  
Karate  
Frisbee  
Altenkameradschaft  
Trampolin  
Rope Skipping



über 2300 Mitglieder  
über 20 Kurse  
der Verein für Ihre Balance

## Turngemeinde Böckingen 1890 e.V.

### Kursangebote Frühjahr/Sommer 2011

Kooperationspartner:



# INHALTSVERZEICHNIS

<u>Kursangebote:</u>	Seite
Rückenfit - Kurs 1 / Kurs 2 / Kurs 3 / Kurs 4	4
Fitness Ganzkörpertraining	5
Dance for Fun	5
Fitness-Mix	6
Rehasport für Krebspatienten	6
Fitnessstraining für Frauen	7
Callanetics	7
Krafttraining an Geräten 60+	8
Bodyforming	8
Pilates für Anfänger	9
Mann - lass dich mal hängen für Männer	9
Klangschalenmassage	10
Tennis-Schnuppertraining (TSC Sonnenbrunnen)	11
Eltern Kind Turnen - Kurs 1 / Kurs 2	12

## Angebote für Vereinsmitglieder:

Tanzgruppen "Dear diary" und "K-Boom"	13
Rope Skipping bei den „Skipping goats“	14
Ultimate Frisbee bei den „Layabouts Heilbronn“	14
Pfiff – Böckinger-Kinder-Sport-Club	15
Festangebote: Fußball / Karate / Tischtennis / Volleyball	16
Festangebote: Senioren-, Erwachsenen- und Kinderturnen, DTB-Turntalentschule, Fördergruppen Jungen und Mädchen, Trampolinturnen	17
Gutschein Turntalentschule Heilbronn/TGB	18
Anmeldungsformular	19

### Wichtiger Hinweis:

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt für alle Kurse 8 Personen.  
Wir informieren Sie wenn ein Kurs aufgrund zu geringer Anmeldungen  
nicht durchgeführt werden kann.

Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser,

**am 14. März 2011**

beginnen die neuen Kurse unseres Gesundheitsangebotes.

Mit Erscheinen des Programmheftes können Sie sich wie folgt anmelden:

per Email: [geschaeftsstelle@tg-boeckingen.com](mailto:geschaeftsstelle@tg-boeckingen.com)  
per Internet: [www.tg-boeckingen.com](http://www.tg-boeckingen.com)  
per Post: TG Böckingen, Grünewaldstr. 53a, 74080 Heilbronn  
per Fax: 07131 399772  
per Telefon: 07131 41640

Ein Anmeldeformular finden Sie am Ende des Heftes.  
Auch nach Semesterbeginn sind Anmeldungen für die Kurse, die stattfinden möglich. Die Kurskosten richten sich dann nach dem erstmaligen Besuch.

Nichtmitglieder der Turngemeinde Böckingen gehen für den Zeitraum des Kurses eine Kurzmitgliedschaft ein. Diese erlischt automatisch nach Kursende. Außerdem bieten wir für Mitglieder der Turngemeinde Böckingen, des TC Sonnenbrunnen und des Kreuzgrund Aktiv einen ermäßigten Beitrag an, welchen Sie der jeweiligen Kursbeschreibung entnehmen können.

Falls Sie weitere Informationen benötigen oder Fragen haben, die das ständige Vereinsangebot betreffen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

**Geschäftsstelle TG Böckingen e.V.**  
Grünewaldstraße 53 a, 74080 Heilbronn  
Telefon: 07131 41640  
Fax: 07131 399772  
Email: [geschaeftsstelle@tg-boeckingen.com](mailto:geschaeftsstelle@tg-boeckingen.com)  
Internet: [www.tg-boeckingen.com](http://www.tg-boeckingen.com)

**Öffnungszeiten:**

Montag:	10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch:	17:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag:	10:00 - 12:00 Uhr



Mit freundlichen Grüßen

**TG Böckingen**

**Hinweis:** Wir werden uns bemühen, die angegebenen Termine einzuhalten. Sollten dennoch unerwartet Stunden ausfallen, werden diese nachgeholt. Während den Schulferien finden keine Stunden statt.

## RÜCKEN FIT

Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Dehnung und Entspannung zum Ausgleich von Über- und Fehlbelastungen der Wirbelsäule. Hand- und Kleingeräte sowie Musik bereichern die Übungsstunden.

**Wenn Sie akute Beschwerden mit der Wirbelsäule haben, bitten wir Sie, die Teilnahme zuvor mit Ihrem Arzt abzuklären!**

- KURS 1:**      **Montags:**                      **18:30 - 19:30 Uhr**  
**Ort:**                                      **Schanzturnhalle**  
**Kursleitung:**                      **Traudl Hoffmann**  
**Beginn:**                                **28.02.2011**  
28.02./ 14.03./ 21.03./ 28.03./ 04.04./ 11.04./ 18.04./ 02.05./  
09.05./ 16.05./ 23.05./ 30.05./ 06.06./ 27.06./ 04.07.  
Ausweichtermine: 11.07./ 18.07.
- KURS 2:**      **Dienstags:**                      **18:30 - 19:30 Uhr**  
**Ort:**                                      **Schanzturnhalle**  
**Kursleitung:**                      **Traudl Hoffmann**  
**Beginn:**                                **01.03.2011**  
01.03./ 15.03./ 22.03./ 29.03./ 05.04./ 12.04./ 19.04./ 03.05./  
10.05./ 17.05./ 24.05./ 31.05./ 07.06./ 28.06./ 05.07.  
Ausweichtermine: 12.07./ 19.07.
- KURS 3:**      **Donnerstags:**                      **10:30 - 11:30 Uhr**  
**Ort:**                                      **Richard Drautz-Stiftung**  
Bruchsaler Straße 32, 74080 Heilbronn  
(rechter Eingang/Neubau - Gymnastikraum im UG)  
**Kursleitung:**                      **Traudl Hoffmann**  
**Beginn:**                                **17.02.2011**  
17.02./ 24.02./ 03.03./ 17.03./ 24.03./ 31.03./ 07.04./ 14.04./  
05.05./ 12.05./ 19.05./ 26.05./ 09.06./ 30.06./ 07.07.  
Ausweichtermine: 14.07./ 21.07.
- KURS 4:**      **Freitags:**                              **17:00 - 18:00 Uhr**  
**Ort:**                                      **Grünwaldturnhalle Böckingen**  
**Kursleitung:**                      **Traudl Hoffmann**  
**Beginn:**                                **18.02.2011**  
18.02./ 25.02./ 04.03./ 18.03./ 25.03./ 01.04./ 08.04./ 15.04./  
06.05./ 13.05./ 20.05./ 27.05./ 10.06./ 01.07./ 08.07.  
Ausweichtermine: 15.07./ 22.07.

**KOSTEN (15 Stunden):**

Nichtmitglieder	€ 52,50
Mitglieder TC Sonnenbrunnen & Kreuzgrund Aktiv	€ 42,50
Mitglieder TG Böckingen	€ 15,00

## **FITNESS – GANZKÖRPERTRAINING**

**für Anfänger geeignet**  
**Männer sind herzlich willkommen**

Zielgerichtetes Figurtraining mit fetziger Musik – zur positiven Beeinflussung des gesamten Körpers. Dieses Training ist für alle, die Kondition, Ausdauer und Muskeltraining kombinieren möchten.

Inhalte des Kurses sind: Aerobic, Step- und Dance Aerobic, Tae Bo (für Anfänger), Bauch-Beine-Po, Stepp im  $\frac{3}{4}$ -Takt, Wirbelsäulengymnastik und Muskeltraining mit Tubes oder Hanteln im wöchentlichen Wechsel.

**Montags:** 19:30 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Grünewaldturnhalle  
**Kursleitung:** Petra Lademann  
**Beginn:** 21.02.2011  
21.02./ 28.02./ 14.03./ 21.03./ 28.03./ 04.04./ 11.04./ 18.04./ 02.05./  
09.05./ 16.05./ 23.05./ 30.05./ 06.06./ 27.06.  
Ausweichtermine: 04.07./ 11.07.

**KOSTEN (15 Stunden):**  
Nichtmitglieder € 52,50  
Mitglieder TC Sonnenb. & Kreuzgrund Aktiv € 42,50  
Mitglieder TG Böckingen € 32,50



**Neu !**

## **Dance for FUN**

**Mix aus verschiedenen Dance- Arten**

Dieser Kurs ist für Alle, die Lust und Freude an der Bewegung zur Musik haben, egal ob Fortgeschritten oder Anfänger, ob Jung oder Älter. Wir werden Tänze zu Songs verschiedener Musik einstudieren, mit Elementen aus Hip-Hop, Jazz Dance, Dance Aerobic, Step Aerobic oder Standarttänzen.

**Donnerstags:** 20:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Schanzturnhalle  
**Kursleitung:** Petra Lademann  
**Beginn:** 24.02.2011  
24.02./ 03.03./ 17.03./ 24.03./ 31.03./ 07.04./ 14.04./ 05.05./ 12.05./  
19.05./ 26.05./ 09.06./ 30.06./ 07.07./ 14.07.  
Ausweichtermin: 21.07.

**KOSTEN (15 Stunden):**  
Nichtmitglieder € 52,50  
Mitglieder TC Sonnenb. & Kreuzgrund Aktiv € 42,50  
Mitglieder TG Böckingen € 32,50

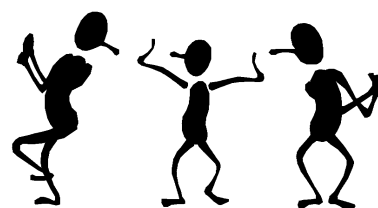
## FITNESS-MIX

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskel-Workout, Dehnung und Entspannung – alles mit der passenden Musikbegleitung.

**Montags:** 18:30 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Heinrich-von-Kleist-Turnhalle  
**Kursleitung:** Katrin Schwarz  
**Beginn:** 14.02.2011  
14.02./ 21.02./ 28.02./ 14.03./ 21.03./ 28.03./ 04.04./ 11.04./ 18.04./  
02.05./ 09.05./ 16.05./ 23.05./ 30.05./ 06.06  
Ausweichtermine: 27.06./ 04.07.

### KOSTEN (15 Stunden):

Nichtmitglieder	€ 52,50
Mitglieder TC Sonnenb. & Kreuzgrund Aktiv	€ 42,50
Mitglieder der TG Böckingen	€ 32,50



## REHASPORT für KREBSPATIENTEN

Ein Bewegungsangebot auch bei Osteoporose, Rheuma und Arthrose

„Sportliche Aktivität beeinflusst Körper und Geist“  
... so lautet das Motto der TGB- Gymnastikgruppe „Bewegung nach Krebs“.

Nicht nur alle Krebspatienten, sondern auch alle mit Osteoporose, Rheuma- oder Arthrosebeschwerden sind eingeladen zu Bewegung, Gymnastik und Entspannung. Die Übungsleiterin möchte Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und gleichzeitig den psychischen Bereich stabilisieren. Das positive Erleben des eigenen Körpers in der Gymnastikgruppe bessert das Wohlbefinden, bringt neuen Antrieb trotz Erschöpfung und gibt neues Selbstvertrauen. Jeder sollte sich eine Stunde Zeit in der Woche gönnen, abschalten, entspannen und deshalb einfach vorbeischauen.

**Mittwochs:** 17:15 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Richard Drautz-Stiftung  
Bruchsaler Straße 32, 74080 Heilbronn  
(rechter Eingang/Neubau - Gymnastikraum im UG)  
**Kursleitung:** Katja Otten  
**Beginn:** durchgehendes Angebot Einstieg jederzeit möglich

### KOSTEN Pro Einzelkurs:

Nichtmitglieder	€ 3,50
Mitglieder TC Sonnenb. & Kreuzgrund Aktiv	€ 3,00
Mitglieder der TG Böckingen	€ 2,50

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt kann den Sport nach Rezept verordnen.  
Eine Rahmenvereinbarung über die Beteiligung an einem „Sport nach Krebs“-Programm wurde mit den Krankenkassen abgeschlossen.

**Neu !!!**

## **Fitnessstraining für Frauen**

„Have a nice day“

Ein modernes Herz-Kreislauftraining am Morgen gespickt mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po unter Einbezug fundamentaler Rückenschulelemente.

Die Schwerpunkte dieses Kurses bilden ein abwechslungsreiches Stundenbild und sind beste Voraussetzungen, um sich gelassen seinen Alltagsaufgaben zu stellen.

Ein guter Start in den Tag.

**Dienstags:**

**10:00 - 11:00 Uhr**

**Ort:**

**Richard Drautz-Stiftung**

Bruchsaler Straße 32, 74080 Heilbronn

(rechter Eingang/Neubau - Gymnastikraum im UG)

**Kursleitung:**

**Petra Rauhut**

**Beginn:**

**15.03.2011**

15.03./ 22.03./ 29.03./ 05.04./ 12.04./ 19.04./ 03.05./ 10.05./  
17.05./ 24.05.

Ausweichtermine: 31.05./ 07.06.

**KOSTEN (10 Stunden):**

Nichtmitglieder

€ 35,00

Mitglieder TC Sonnenb. & Kreuzgrund Aktiv

€ 30,00

Mitglieder TG Böckingen

€ 25,00



## **CALLANETICS**

**Intensives Aufbautraining für die Tiefenmuskulatur**

Spezielle Übungsprogramme für die Tiefenmuskulatur, die bereits nach wenigen Übungsstunden zu sichtbaren Ergebnissen führen, ganz ohne Belastung der Gelenke und ohne Hilfsgeräte.

Frauen und Männer können dabei die so genannten Problemzonen ausgemachter Körperpartien ganz speziell angehen. Jeder kann mit einfachen Übungen seine persönlichen Problemzonen gezielt trainieren. Das Programm kennt keine ruckartigen Abläufe oder schlagartige Belastungen, so dass es auch bei Rückenproblemen angewendet werden kann. Die Übungen zeichnen sich durch geringe, aber exakte abgestimmte Bewegungen mit vielen Wiederholungen aus, sodass das Programm auch für Wiedereinsteiger geeignet ist.

**Donnerstags:**

**17:30 - 18:30 Uhr**

**Ort:**

**Richard Drautz-Stiftung**

Bruchsaler Straße 32, 74080 Heilbronn

(rechter Eingang/Neubau - Gymnastikraum im UG)

**Kursleitung:**

**Vesna Bühler**

**Beginn:**

**24.02.2011**

24.02./ 03.03./ 17.03./ 24.03./ 31.03./ 07.04./ 14.04./ 05.05./ 12.05./  
19.05./ 26.05./ 09.06./ 30.06./ 07.07./ 14.07.

Ausweichtermin: 21.07.

**KOSTEN (15 Stunden):**

Nichtmitglieder

€ 52,50

Mitglieder TC Sonnenbr. & Kreuzgrund Aktiv

€ 42,50

Mitglieder TG Böckingen

€ 15,00



**Neu !!!**

## **Pilates für Anfänger**

Allen Menschen, die fit und gesund bleiben und sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Möglichkeit ihren Körper zu trainieren. Die gesunde Konzipierung der Pilates-Methode bringt durch die intensive Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung der Muskeln ein ideales Gleichgewicht bei der Ausführung der Übungen.

Die Körperwahrnehmung spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Durch „sich spüren, wahrnehmen“ und „in sich hineinfühlen“ wird die Übungsausführung kontrolliert. Daher kann das Pilatestraining unabhängig von Alter und der physischen Kondition von jedem praktiziert werden.

Die Grundprinzipien des Pilatestrainings werden sorgfältig erklärt und erarbeitet.

**Bitte bequeme Sportkleidung, Socken, Handtuch und ein Getränk mitbringen.**

**Mittwochs:** 20:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Grünewaldsporthalle  
**Kursleitung:** Vesna Bühler  
**Beginn:** 16.03.2011  
16.03./ 23.03./ 30.03./ 06.04./ 13.04./ 04.05./ 11.05./ 18.05./  
25.05./ 01.06./ 08.06./ 29.06.  
Ausweichtermine : 06.07./13.07.

**KOSTEN (12 Stunden):**  
Nichtmitglieder € 42,00  
Mitglieder TC Sonnenbr. & Kreuzgrund Aktiv € 34,00  
Mitglieder TG Böckingen € 26,00

## **MANN - LASS DICH MAL „HÄNGEN“** **Wellbalanced – Workout – nur für Männer**

Dieses Ausgleichsprogramm für Männer dient nicht nur der muskulären Kräftigung, sondern auch dem ganzheitlichen Wohlbefinden. Neben dem abwechslungsreichen und effektiven Workout für den ganzen Körper bietet dieser Kurs auch verschiedene Dehn- und Entspannungstechniken zum Abbau von Stress und zur Steigerung des Wohlbefindens. So wird im manchmal hektischen und unausgewogenen Alltag das innere und äußere Gleichgewicht wieder hergestellt.

**Donnerstags:** 20:15 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Grünewaldturnhalle  
**Kursleitung:** Vesna Bühler  
**Beginn:** 24.02.2011  
24.02./ 03.03./ 17.03./ 24.03./ 31.03./ 07.04./ 14.04./ 05.05./ 12.05./  
19.05./ 26.05./ 09.06./ 30.06./ 07.07./ 14.07.  
Ausweichtermin: 21.07.

**KOSTEN (15 Stunden):**  
Nichtmitglieder € 52,50  
Mitglieder TC Sonnenbr. & Kreuzgrund Aktiv € 42,50  
Mitglieder TG Böckingen € 15,00

**!!! - Muttertagsgeschenkidee - !!!**

## **KLANGSCHALENMASSAGE**

**mit harmonischen Klängen entspannen**

Klangmassage ist eine sehr wirksame Entspannungsmethode. Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, baut Stress ab, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei – die Körperzellen werden massiert und harmonisiert.

In diesem Praxis-Seminar erfahren Sie Wissenswertes über die Tradition und Wirkung der Klangschalen und Sie erleben in der praktischen Anwendung verschiedene Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen.

**Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken, Kissen, bequeme Kleidung und Trinken**

**Samstag, 14.05.2011: 14:00 - 17:00 Uhr**  
**Ort: Richard Drautz-Stiftung**  
Bruchsaler Straße 32, 74080 Heilbronn  
(rechter Eingang/Neubau - Gymnastikraum im UG)  
**Kursleitung: Katja Otten**

**KOSTEN ( 3 Stunden):**

Nichtmitglieder	€ 12,50
Mitglieder TG Böckingen	€ 10,00
Mitglieder TC Sonnenbr. & Kreuzgrund Aktiv	€ 10,00



---

**!!! INFO !!! INFO !!! INFO !!!**

---

**AN FEIERTAGEN UND  
IN DEN SCHULFERIEN FINDEN KEINE KURSE STATT!**

<b>Osterferien</b>	<b>20.04.2011 - 29.04.2011</b>
<b>Bewegl. Feiertag</b>	<b>03.06.2011</b>
<b>Pfingstferien</b>	<b>13.06.2011 - 24.06.2011</b>
<b>Sommerferien</b>	<b>28.07.2011 - 10.09.2011</b>

## TENNIS-SCHNUPPERTRAINING

Lust, mal Tennis auszuprobieren?



Tennis ist Sport für jedermann, macht Spaß und hält fit. Auf der großzügigen Anlage des TC Sonnenbrunnen, zentral in Böckingen gelegen, stehen 9 Plätze für Sie zum Spielen bereit. Machen Sie mit und lernen Sie beim Schnuppertraining Tennis kennen.

Tennisschläger und Bälle leihen wir Ihnen kostenlos aus. Das Training findet in der Kleingruppe mit Tennistrainer statt.

**Schauen Sie doch mal vorbei!**

### Donnerstags und Samstags

**Ort:** TC Sonnenbrunnen, Im Haselter 9  
**Kursleitung:** Tennistrainer Mathias Lang (B-Trainerlizenz des DTB)  
**Beginn:** 5.05.2011, 7.05.2011

**Kurs 1 :** Erwachsene  
Samstag 15:00 - 16:00 Uhr  
07.05./ 14.05./ 21.05.

**Kurs 2 :** Kinder ab 5 Jahren:  
Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr  
05.05. / 12.05./ 19.05.

**Kurs 3:** Kinder ab 5 Jahren:  
Samstag 14:00 - 15:00 Uhr  
07.05./ 14.05./ 21.05.

**Kurs 4 :** Jugendliche ab 11 Jahren:  
Samstag 13:00 - 14:00 Uhr  
07.05./ 14.05./ 21.05.

**Anmeldung:** Cornelia Frost, Jugendleiterin, Tel.:07131 / 772421

### KOSTEN je KURS (3 Stunden):

Nichtmitglieder:

€ 10,00

Mitglieder TG Böckingen:

€ 5,00



# ELTERN – KIND – TURNEN

für Kinder von 2 - 4 Jahren

Spielerische Bewegung gemeinsam mit Mutter oder Vater zu erleben, ist Grundlage für eine positive Einstellung zum Sporttreiben.

**KURS 1:**    **Freitag:**                    **15:00 - 16:00 Uhr**  
**Kursleitung:**            **Traudl Hoffmann**  
**Ort:**                            **Grünewaldturnhalle**  
**Beginn:**                    18.02./ 25.02./ 04.03./ 18.03./ 25.03./ 01.04./ 08.04./ 15.04./  
06.05./ 13.05./ 20.05./ 27.05./ 10.06./ 01.07./ 08.07.  
Ausweichtermine: 15.07./ 22.07.

**KURS 2:**    **Freitag:**                    **16:00 - 17:00 Uhr**  
**Kursleitung:**            **Traudl Hoffmann**  
**Ort:**                            **Grünewaldturnhalle**  
**Beginn:**                    **18.02.2011**  
18.02./ 25.02./ 04.03./ 18.03./ 25.03./ 01.04./ 08.04./ 15.04./  
06.05./ 13.05./ 20.05./ 27.05./ 10.06./ 01.07./ 08.07.  
Ausweichtermine: 15.07./ 22.07.

**KOSTEN je KURS (15 Stunden):**

Nichtmitglieder	€ 52,50
Mitglieder TC Sonnenbr. & Kreuzgrund Aktiv	€ 42,50
Mitglieder TG Böckingen	€ 32,50

<b>DIE ZUKUNFT GEHÖRT UNSEREN NACHWUCHS - TALENTEN!!!</b>		<b>Sponsorenlauf 2011</b>	
 <p>FÖRDERVEREIN WETTKAMPFSPORT TG BÖCKINGEN</p> <p>1. Vorsitzender: Wolfgang Olbrisch Tel.: 07131 640630 E-Mail: info@fv-wettkampfsport.de</p> <p><b>Spendenkonto:</b> KSK Heilbronn BLZ.:            620 500 00 Konto:         103 352 15</p>		 <p>Lauf mit! Hilf mit! Für Kinder!</p> 	
		<b>Samstag, 16. Juli 2011</b>	
		<b>um 14:00 Uhr</b>	
		<b>Bürgerhaus Böckingen</b>	

## Tanzen bei der TG Böckingen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren



Erlern werden Choreographien in verschiedenen Tanzrichtungen wie z.B. Hip Hop, Street Dance, Jazz und Modern Dance.

Es sind sowohl Mädchen als auch Jungen herzlich eingeladen daran teilzunehmen. Tanzen ist eine Sportart, die allen sehr viel Spaß macht und man mit anderen zusammen in einer Gruppe etwas lernen und neue Erfahrungen sammeln kann.

Aufgrund der großen Nachfrage wurden nun zwei Gruppen gebildet. In der 1. Gruppe trainieren Kinder/Jugendlichen der Klasse 5. und 6. Klasse und in der 2. Gruppe Jugendliche ab der 7. Klasse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Gruppe 1:**           **„Dear Diary“**  
**Montags:**           **18:00 - 18:45 Uhr**  
**Ort:**                   **Grünewaldturnhalle**  
**Trainerin:**         **Jessica Hocke**

**Gruppe 2:**           **„K-Boom“**  
**Montags:**           **18:45 - 19:30 Uhr**  
**Ort:**                   **Grünewaldturnhalle**  
**Trainerin:**         **Jessica Hocke**

## ROPE SKIPPING für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Dienstag findet das etwas andere Seilspringen für Kinder (ab 9 Jahren) und Jugendliche statt. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Sowohl im Single Rope (Einzelseil) als auch mit Beaded Ropes (Gliederseilen) und Double Dutch (Zwei lange Seile schwingen gleichzeitig), kann man seine Koordination und seine Ausdauer verbessern, und der Spaß kommt hierbei auch nicht zu kurz.

Ob du für Wettkämpfe oder Showspringen trainierst – alleine oder in der Gruppe - unser Motto ist:

**„Keep the ropes turning“!**

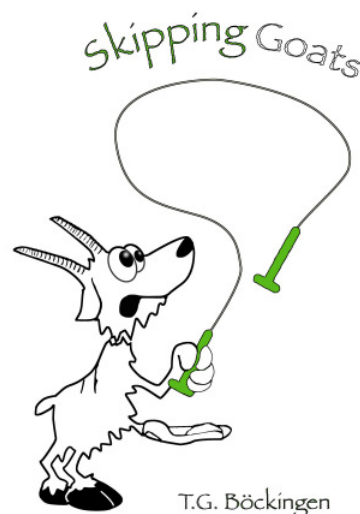
Unsere Anfänger trainieren bei Annette  
und die Fortgeschrittenen bei Nicki.

**Dienstags:**            **Anfänger**            **17:30 - 18:30 Uhr**  
                             **Fortgeschrittene** **18:00 - 20:00 Uhr**

**Ort:**                    **Grünewaldturnhalle**

**Trainerinnen:**     **Annette Bucher & Nicole Kugler**

Wir freuen uns auf Euch  
Annette und Nicki



## ULTIMATE FRISBEE „Layabout“ Heilbronn

Du willst lockere Würfe lernen? Deine Kondition stärken? Legendäre Partys bei genialen Turnieren feiern? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Ultimate ist eine Mannschaftssportart und ähnelt einer Kombination aus American Football und Handball. Action, Spaß und Leute kennen lernen !!!

Und Lust bekommen? Dann Komm` auf ein Training vorbei! Schnuppern ist immer erwünscht!  
Wir suchen Mitspielerinnen und Mitspieler von 10 – 19 Jahren.

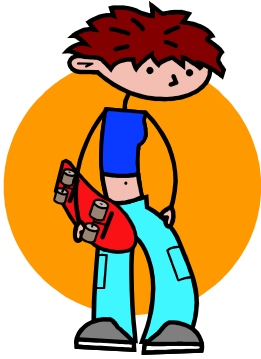
Ich freue mich auf Euch

**Im Winter**            **Dienstags:**            **18:00 - 20:00 Uhr**  
                             **Ort:**                    **Schanzhalle**  
                             **Donnerstags:**      **18:00 - 20:00 Uhr**  
                             **Ort:**                    **Reinöhlhalle**

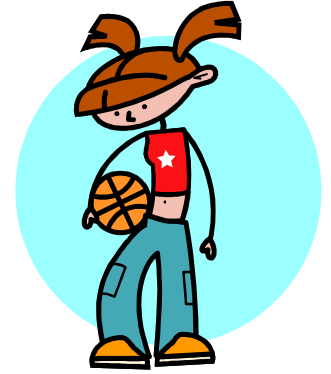
**Im Sommer**        **Dienstags:**            **18:00 - 20:00 Uhr**  
                             **Donnerstags:**      **18:00 - 20:00 Uhr**  
                             **Ort:**                    **jeweils auf dem Elly-Heuss-Knapp-Sportgelände**

**Trainer:**              **Bruno Scholl**            **Tel.: 07131 481887**





## PIFF Böckinger Kinder-Sport-Club



Der Böckinger Kinder-Sport-Club ist für vier bis zehnjährige Kinder eine vielseitig spielerische, sportartenübergreifende Grundausbildung. Spiel, Sport und Bewegung sind die zentralen Themen dieser ganzheitlichen-vielseitigen Bewegungserziehung.

<b>4 - 5 Jährige</b>	Montag	16:30 - 17:30 Uhr	Grünewaldturnhalle / Bucher
	Mittwoch	16:45 - 18:00 Uhr	HvK - Turnhalle / Prochnau
	Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	Albr. Dürer Schule / Feldorean
	Freitag*	16:00 - 17:00 Uhr	Grünewaldturnhalle / Bucher
<b>*zeitgleich mit Eltern-Kind-Kurs in der Nebenhalle (siehe auch S.13)</b>			
<b>5 - 6 Jährige</b>	Montag	17:30 - 18:30 Uhr	Grünewaldturnhalle / Bucher
	Mittwoch	16:45 - 18:00 Uhr	HvK - Turnhalle / Prochnau
<b>6 - 8 Jährige</b>	Montag	15:30 - 16:30 Uhr	Grünewaldturnhalle / Bucher
	Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	Alb. Dürer Schule / Feldorean
<b>8 - 10 Jährige</b>	Freitag	15:00 - 16:00 Uhr	Grünewaldturnhalle / Bucher

### Der Kinder-Sport-Club:

- integriert
- bietet eine sinnvolle Freizeitgestaltung
- hat eine breite erzieherische Funktion
- vermittelt Fairness
- gibt Raum für Gruppenerlebnisse
- ermöglicht vielfältige (Körper-)Erfahrung

... und trägt so zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung bei!  
Auch ein Weg, Ihr Kind vor Drogen zu schützen!!!

<b><u>FUSSBALL</u></b>			
<b>Abteilungsleiter:</b>		<b>Dietmar Carle</b>	
<b>Jugendleiter:</b>		<b>Andreas Littmann</b>	
Aktive	Di / Fr	19:00 - 20:30	Jahnheide
Alte Herren	Di	20:00 - 21:45	Fritz-Ulrich Schule
A - Jugend	Mo / Mi	19:15 - 20:45	Jahnheide
B - Jugend	Mo / Mi	19:15 - 20:45	Jahnheide
C - Jugend 1	Di	17:00 - 18:30	Schanz
	Fr	17:00 - 18:00	Jahnheide
C - Jugend 2	Di / Do	18:00 - 19:30	Jahnheide
D - Jugend	Di / Do	18:00 - 19:30	Schanz
E - Jugend	Mo / Fr	17:30 - 19:00	Jahnheide / Schanz
F - Jugend 1	Mo / Mi	17:45 - 19:15	Jahnheide
F - Jugend 2	Mo / Mi	17:30 - 19:00	Schanz
Bambini (ab 5)	Fr	17:30 - 19:00	Jahnheide
Mini-Bambini	Mi	17:00 - 18:00	Jahnheide
<b><u>KARATE</u></b>			
<b>Abteilungsleiter:</b>		<b>Arne Henklein</b>	
Anfänger u. bis 6 Kyu	Do	18:00 - 19:45	Schanzhalle
Anfänger + Kinder + Jugendl.	Mo	18:00 - 20:00	Grünewaldturnhalle
Fortgeschrittene + 6. Gr	Fr	18:00 - 20:00	Fritz-Ulrich Schule
Fortgeschrittene ab 6. Kyu	Mi	18:00 - 19:45	Schanzhalle
Trimmen	Sa	13:30 - 16:00	Gaffenberg
<b><u>TISCHTENNIS</u></b>			
<b>Abteilungsleiter:</b>		<b>Alexander Habermeier</b>	
<b>Jugendleiter:</b>		<b>Uwe Pfründer</b>	
Aktive	Mi / Fr	19:30 - 21:45	HvK -Turnhalle
Jugend	Mi / Fr	18:00 - 19:30	HvK -Turnhalle
<b><u>VOLLEYBALL</u></b>			
<b>Abteilungsleiter:</b>		<b>Reinhold Kleiner</b>	
<b>Jugendleiter:</b>		<b>Birgit Brenner</b>	
Herren (Bezirksliga)	Mi / Fr	20:00 - 21:45	Schanzhalle
Herren Hobby	Mo	20:00 - 21:45	Schanzhalle
Hobby Mixed	Fr	20:00 - 21:45	Schanzhalle
Damen (A-Klasse)	Mo	19:30 - 21:30	Schanzhalle
	Fr	18:00 - 20:00	Schanzhalle
Freizeit (D-Klasse)	Mo	20:00 - 21:45	Schanzhalle
U20-Jugend Weibl.	Mo / Fr	18:00 - 20:00	Schanzhalle
Damen 2 / U20 Jugend	Fr	20:00 - 21:40	Schanzhalle
U20-Jugend männl.	Mi	18:00 - 20:00	Schanzhalle
Jugend	Fr	18:00 - 20:00	Schanzhalle

<b><u>TURNEN:</u></b>	<b>Abteilungsleiter:</b>		<b>Herbert Tabler</b>	
<b>Angebot</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Trainer</b>
Seniorengymnastik	Di	16:45 - 18:00	Grünewaldhalle	M. Zultner
Frauengymnastik	Mo	20:00 - 21:45	Fritz-Ulrich Halle	S. Düfert
	Mo	20:00 - 21:45	HvK - Turnhalle	T. Hoffmann
	Di	20:00 - 21:45	Grünewaldhalle	T. Hoffmann
Frauen + Männer in Bewegung	Fr	20:00 - 21:45	Schanzturnhalle	K. Feldorean
Freizeitgruppe Männer	Do	20:00 - 21:45	Grünewaldhalle	H. Plankenhorn
Freizeitgruppe Basketball	Di	20:00 - 21:45	HvK - Turnhalle	A. Gehrig
Frisbee/ Kids	Di	18:00 - 20:00	Schanzhalle	B. Scholl
	Do	18:00 - 20:00	Reinölhalle	
Tanzgruppe 1 (5.+6.Klasse)	Mo	18:00 - 18:45	Grünewaldhalle	Jessica Hocke
Tanzgruppe 2 (7.+8.Klasse)	Mo	18:45 - 19:30	Grünewaldhalle	Jessica Hocke
Rope Skipping	Di	17:30 - 18:30	Grünewaldhalle	Bucher / Kugler
Kindersportclub „Pfiff“			<b>Siehe S. 16</b>	
Eltern – Kind – Turnen	Mi	16:45 - 18:00	HvK - Turnhalle	T. Hoffmann
DTB Turntalentschule HN/TGB Gerätturnen	tgl.		Mörike TH-Anbau Stützpunkt Sontheim Ost	A. Wiedemann L. Müller
Turnzwerge *-Turnschule HN/TGB Gerätturnen	Mi	14:00 - 14:45 ab 3 - 4/5 Jahre	Mörike TH-Anbau Stützpunkt Sontheim Ost	U. Heidegger D. Jäger
	Mi	14:45 - 15:45 ab 5 - 7/8 Jahre	Mörike TH-Anbau Stützpunkt Sontheim Ost	U. Heidegger D. Jäger
Turnies *	Mi	16:45 - 18:00 4 - 6 Jahre	HvK - Turnhalle	F. J. Breitenstein
Fördergruppe Jungen	Mo	18:00 - 19:45	Fritz-Ulrich Halle	F. Breitenstein
	Mi	18:00 - 19:45	Schanzturnhalle	F. Breitenstein
	Fr	18:00 - 19:45	HvK - Turnhalle	F. Breitenstein
Fördergruppe Mädchen	Mo	18:00 - 19:45	HvK - Turnhalle	C. Schuch
	Mi	18:00 - 19:45	HvK - Turnhalle	I. Stark

\* Übungsgruppen für Jungen und Mädchen, die Power an Bewegung und Spaß zum Turnen haben.

<b><u>TRAMPOLINTURNEN</u></b>	<b>Abteilungsleiterin:</b>		<b>Carmen Pfahl</b>	
Trampolinturnen	Mo	18:00 - 20:00	Schanzhalle	C. Pfahl
	Di	18:00 - 20:00	Schanzhalle	C. Pfahl
	Mi	18:00 - 20:00	Schanzhalle	C. Pfahl



Turnen  
ist  
SPITZE!



# TURN TALENTSCHULE HEILBRONN TG BÖCKINGEN

sucht

# DICH

**Wir laden dich gern zu einem Probeturnen  
in die Talentschule der  
Turnschule Heilbronn/TG Böckingen ein.**

**Toll wäre es, wenn du in Sportbekleidung**

**am: Mittwoch**  
(3 - 4/5 Jahre)

**um: 14:00 - 14:45 Uhr**  
(außer in den Ferien)

**Mittwoch**  
(ab 5 - 7/8 Jahre)

**14:45 - 15:45 Uhr**  
(außer in den Ferien)

**in den Anbau der Mörike Realschule  
Max von Laue Str. / HN - Sontheim  
kommen würdest.**

**Kontakt: 0176 22877167 / [info@turnschule-hn.de](mailto:info@turnschule-hn.de)**



**GUTSCHEIN**

für 2x  
Probeturnen

Vor- und Zuname: .....

Geb.-Datum: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....



# ANMELDUNG

## Verbindliche Anmeldung zum Kurs:

(Siehe auch Seite 3)

---

(genaue Kursbezeichnung/ Wochentag/ Uhrzeit)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Mitglied TG Böckingen :  Ja  Nein

Mitglied TC Sonnenbrunnen:  Ja  Nein

Mitglied Kreuzgrund:  Ja  Nein

Zutreffendes bitte ankreuzen!

### Keine Nachricht ist eine gute Nachricht !!!!!!!!!!!

Sie werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht stattfindet oder ausgebucht ist.

Es werden keine Teilnahmebestätigungen verschickt.

Wir behalten uns vor, Kurse bei Verhinderung des Kursleiters entweder durch Vertretung durchführen zu lassen oder an einem Ausweichtermin stattfinden zu lassen.

Der Rücktritt von einer Anmeldung ist bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn möglich.

**RABATT:** Bei der Teilnahme an mehreren Kursen bieten wir einen Rabatt an.  
(Preise auf Anfrage).

---

### Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich die TG Böckingen widerruflich, die von mir zu entrichtende Kursgebühr zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen.

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_ Konto Nr.: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

---

(Unterschrift für Einzugsermächtigung)