

Sportangebot TV Sersheim 1904 e.V.

Elementarbereich/Kinderturnen

Bewegen, Üben, Spielen, Mitmachen, Erleben und Können

Turnzwerge ab 1 Jahr

Freitag, 11.30 - 12.15 Uhr Gymnastikhalle

Eltern-Kind-Turnen 2 ½ - 4 ½ Jahre

Dienstag, 15.45 - 16.30 Uhr Sport- u. Kulturhalle

Dienstag, 16.30 - 17.15 Uhr Sport- u. Kulturhalle

Turn- und Tanzkids 3 ½ - 5 Jahre – ohne Eltern

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Gymnastikhalle

begrenzte Teilnehmerzahl !

Kinderturnen weiblich/männlich 4 ½ - 6 Jahre

Montag, 16.15 - 17.15 Uhr Sport- u. Kulturhalle

Turnwerkstatt I ab 5 - 7 Jahre weiblich/männlich

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

Turnwerkstatt II (Elemente – Training) ab 8 Jahre weiblich/männlich

Mittwoch, 18.15 - 19.30 Uhr

Spiel - Sport - Spaß für Kinder ab 5 Jahre

„Förderung der Motorik, Selbstbewusstsein und Spaß an der Bewegung“

Dienstag, 16.45 - 17.30 Uhr

Kursbeginn: 17. April / 11. September 2018

Kursgebühren Kinder/Jugendliche : Nichtmitglieder 20,- € / TV Mitglieder 10,- €



Wettkampfsport

Badminton Aktive und Freizeit

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr 12 bis 16 Jahre

20.00 - 22.00 Uhr ab 16 Jahre

Donnerstag, 20.00 - 22.00 Uhr ab 16 Jahre



Gymnastikhalle
Gymnastikhalle
Gymnastikhalle

Gerätturnen

Gerätturnen 6 Jahre und älter weiblich/männlich

Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr

Sport- u. Kulturhalle

Gerätturnen Fördergruppe 7 - 14 Jahre weiblich/männlich

Montag u. Freitag, 17.45 - 20.00 Uhr

Sport- u. Kulturhalle

Gerätturnen Fördergruppe 7 - 14 Jahre männlich

Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Gymnastikhalle

Gerätturnen ab 15 Jahre weiblich/männlich

Montag u. Freitag, 20.00 - 22.00 Uhr

Sport- u. Kulturhalle



Tischtennis

Tischtennis U15 weiblich/männlich ab 8 Jahre

Montag, 17.30 - 19.30 Uhr

Sport- u. Kulturhalle

Tischtennis U18 weiblich/männlich

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Sport- u. Kulturhalle

Tischtennis Aktive weiblich/männlich

Mittwoch, 20.00 - 22.00 Uhr

Sport- u. Kulturhalle



Wettkampfgymnastik es dürfen auch Jungs teilnehmen !

Montag, 15.45 - 16.45 Uhr 4 ½ - 7 Jahre

Gymnastikhalle

Montag, 16.45 - 17.45 Uhr 8 - 11 Jahre

Gymnastikhalle

Montag, 17.45 - 19.15 Uhr 12 - 14 Jahre

Gymnastikhalle

Montag, 19.15 - 20.30 Uhr 14 und älter P Übungen

Gymnastikhalle

Montag, 19.30 - 21.45 Uhr 16 Jahre u. älter Kürbungen

Sport- u. Kulturhalle

Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr 4 ½ - 7 Jahre



Gymnastikhalle

Freitag, 17.00 - 18.15 Uhr 8 - 11 Jahre

Gymnastikhalle

Freitag, 18.15 - 19.45 Uhr 12 - 13 Jahre

Gymnastikhalle

Freitag, 19.30 - 21.30 Uhr ab 15 Jahre

Sport- und Kulturhalle

Gymnastik und Tanz

Montag, 17.45 - 18.15 Uhr GYMATA AMASA

Gymnastikhalle

Montag, 18.45 - 19.30 Uhr K-Gruppe

Gymnastikhalle

Freitag, 17.45 - 18.15 Uhr GymTa Kids

Freitag, 19.00 - 19.45 Uhr GYMATA JUGEND



Gymnastikhalle

Kürtraining

Mittwoch, 16.00 - 17.45 Uhr ab 9 Jahre

Sport- u. Kulturhalle

Mittwoch, 17.45 - 20.00 Uhr 13 - 16 Jahre

Sport- u. Kulturhalle



Leichtathletik

Leichtathletik ab 6 Jahre bis 4. Klasse weiblich/männlich

Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

Sportgelände

Leichtathletik ab 5. Klasse weiblich/männlich

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

November bis März Gymnastikhalle



Freizeitsport für Frauen und Männer

Aktivgruppe für Frauen

Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Gymnastikhalle

Fit-Gymnastik mit Kids

Montag, 9.30 - 10.30 Uhr

Gymnastikhalle

Fit-Gymnastik von jung bis älter

Mittwoch, 20.15 - 21.30 Uhr

Gymnastikhalle

Jedermann/-frau ab 16 Jahre

Mittwoch, 20.00 - 22.00 Uhr

Sport- u. Kulturhalle

Aerobic Mix ab 14 Jahre

Donnerstag, 18.30 - 19.45 Uhr

Gymnastikhalle



Aerobic
DTB



Yoga in der zweiten Lebenshälfte

Beginn: 11. Januar 2018 / Septembe

Donnerstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Blauer Saal, Sport- u. Kulturhalle

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Blauer Saal, Sport- u. Kulturhalle

Kursgebühren: Nichtmitglieder 40,- € / TV Mitglieder 20,- €

Seniorgymnastik

Freitag, 14.45 - 15.45 Uhr

Gymnastikhalle

Radtreff AOK April bis September

Mittwoch, 9.30 Uhr

Sport- u. Kulturhalle

Donnerstag, 18.00 Uhr

Sport- u. Kulturhalle



Gesundheitsport

Mit dem Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit vom Deutschen Turnerbund wird der TV Sersheim bereits seit vielen Jahren für seine vorbildlichen Angebote im Bereich **Gesundheitsport** ausgezeichnet. Mit diesem Gütesiegel wird ein hoher Qualitätsstandard im Gesundheitsport sichergestellt.



Aktiv durch Fitness Fit & Gesund ins Wochenende Skiabteilung

Freitag, 20.00 - 21.15 Uhr

Gymnastikhalle

Bauch – Beine – Po und Rückenfitness

Mittwoch, 20.15 - 21.15 Uhr

Sport- und Kulturhalle



Fitnessgymnastik Sport- und Spaß am Vormittag

Mittwoch u. Freitag 9.00 - 10.00 Uhr

Gymnastikhalle

10.15 - 11.15 Uhr

Gymnastikhalle

Kinder dürfen mitgebracht werden !

„Fit in den Tag“

Montag, 9.00 - 10.15 Uhr

Treffpunkt an der Gymnastikhalle auch Kinderwagen geeignet

Walkingtreff ab April bis November

Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr

Gymnastikhalle

In Kooperation mit der AOK bietet der TV Sersheim

folgende Termine zur Abnahme des

Walking Abzeichens an:

Dienstag, 8. Mai, 17. Juli und 25. September 2018 Treffpunkt Gymnastikhalle

Kursangebote im Gesundheitsport

Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik „Mach mit werd fit“

Dienstag, 15.30 - 16.15 Uhr

Gymnastikhalle

Kursbeginn 17. April 2018 / 11. September 2018

„Aktiv & Gesund Älter werden“

Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr

Gymnastikhalle

Kursbeginn 17. April 2018 / 11. September 2018

„Das mach ich für mich - Zur Ruhe kommen und Entspannen“

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Blauer Saal
Sport- u. Kulturhalle

Kursbeginn: 6. November 2018

Bauch – Beine – Baby – Gymnastik mit Baby

Der Kurs soll helfen, sanft wieder fit zu werden und gleichzeitig sinnvoll Zeit mit dem Baby zu verbringen. Das Baby wird in das Fitnessprogramm und die anschließende Entspannung mit eingebunden.

Mittwoch, 11.30 - 12.15 Uhr

Gymnastikhalle

Kursbeginn: 18. April 2018 / 12. September 2018

„Bewegen statt schonen“

Beginn: 19. April 2018

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Blauer Saal, Sport- und Kulturhalle

Die Kursangebote sind sowohl für **Vereinsmitglieder** als auch für **Nichtmitglieder**. Sie dienen zum **Neu- bzw. Wiedereinstieg**. Die Kurse umfassen 10 Übungsstunden, die einmal wöchentlich stattfinden. Kursgebühren: Nichtmitglieder 40,- € / TV Mitglieder 20,- €



Gemeinsam
Sport- leben

