



# Reha-Sport + Prävention

beim TV 1877 Waldhof e.V.

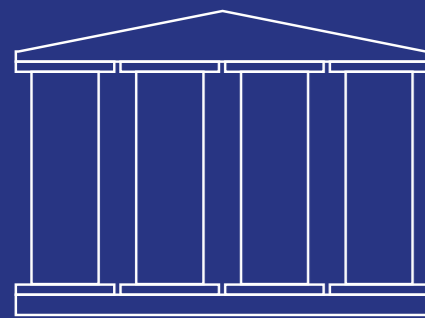
über 25 qualifizierte Präventions- und Reha-Sportangebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>9.30 - 10.30 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>8.45 - 9.30 Uhr</b> Gymnastik für die Halswirbelsäule Fred-Hauser-Halle	<b>9.00 - 10.00</b> Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>9.00 - 10.00 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik FHH	<b>9.00 - 10.00 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum
<b>9.30 - 10.30 Uhr</b> Gymnastik für die Halswirbelsäule Gymnastikraum FHH	<b>9.30 - 10.30 Uhr</b> Gymnastik für die Lendenwirbelsäule Fred-Hauser-Halle	<b>10.00 - 11.00 Uhr</b> Osteoporosegymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>10.00 - 11.00 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik FHH	
<b>10.30 - 11.15 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>9.30 - 10.30 Uhr</b> Sturzprophylaxe Gymnastikraum FHH	<b>10.00 - 11.00 Uhr</b> Gymnastik bei M. Bechterew Gymnastikraum auf Anfrage	<b>11.30 - 12.30 Uhr</b> Hockergymnastik Fred-Hauser-Halle	
<b>10.30 - 11.30 Uhr</b> Sport bei Atemwegs- erkrankungen Gymnastikraum FHH	<b>10.30 - 11.30 Uhr</b> Hockergymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>10.00 - 11.30 Uhr</b> Nordic Walking Treffpunkt: Schranke am Rodelhügel, Karlstern- straße	<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	
<b>11.30 - 12.30 Uhr</b> Hockergymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>11.30 - 12.30 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>11.00 - 12.00 Uhr</b> Arthrosegymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>18.15 - 19.15 Uhr</b> Walking Karlstern, April - Oktober	
<b>13.00 - 14.00 Uhr</b> Wassergymnastik Hallenbad Waldhof-Ost	<b>11.45 - 12.45 Uhr</b> Sport nach Schlaganfall/ Parkinson/MS Gymnastikraum FHH	<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Bewegungsstunde für übergewichtige Kinder & Jugendliche Halle 2	<b>18.30 - 19.30 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum FHH	
<b>18.00 Uhr</b> Nordic Walking Treffpunkt: Schranke am Rodelhügel, Karlsternstr.	<b>16.45 - 18.00 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	<b>20.00 - 21.30 Uhr</b> Funktionsgymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>18.30 - 19.15 Uhr</b> Wassergymnastik Hallenbad Waldhof-Ost	
<b>20.00 - 20.45 Uhr</b> Herz-Kreislauf-Gymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>17.30 - 18.30 Uhr</b> Indoor Cycling für Gesundheitsorientierte Gymnastikraum		<b>19.15 - 20.00 Uhr</b> Wassergymnastik Hallenbad Waldhof Ost	
<b>20.45 - 21.30 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	<b>18.00 - 19.00 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle			

Für alle Angebote des Gesundheitsportzentrums gilt der Zusatzbeitrag (ZB) von 8,00 €, sofern nichts anders ausgewiesen ist.

**Alle Angebote des Gesundheitsportzentrums können auch mit ärztlicher Verordnung V56 besucht werden.**

**Veränderungen entnehmen Sie bitte den Aushängen oder unter [www.tv-waldhof.de](http://www.tv-waldhof.de)**



Alles unter einem Dach!  
[www.tv-waldhof.de](http://www.tv-waldhof.de)



# Gesundheitssportzentrum Mannheim Nord

Information für Patienten

## Was ist Reha-Sport?

Reha-Sport bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

## Was erwartet Sie in einer Reha-Sport-Gruppe?

Unsere Gruppen haben durchschnittlich eine Größe von 15 Teilnehmern gemischten Geschlechts. Gemeinsam ist es das Ziel, die Ausdauer und die Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern und sich im eigenen Körper wohl zu fühlen. Jeder macht nur so viel wie er kann! Neben dem sportlichen Training gibt es natürlich auch jede Menge Spaß und Geselligkeit.

## Welche Kosten entstehen für Sie?

Wird die Reha-Sport-Verordnung, die vom Hausarzt oder Orthopäden ausgestellt wird, von der Krankenkasse genehmigt, entstehen für Sie keine Kosten.

## Was müssen Sie tun?

Sprechen Sie Ihren Arzt auf die Reha-Sport-Verordnung (Formblatt 56) an. Nach Ausstellung vereinbaren sie mit unseren Therapeuten ein Eingangsgespräch, in dem alle Fragen geklärt werden und die Möglichen Therapiestunden vereinbart werden. Danach reichen Sie diese bei Ihrer Krankenkasse zur Kostenübernahme ein und kommen mit der Genehmigung in der abgestimmten Übungsstunde vorbei. Die geforderte regelmäßige Teilnahme an den Übungsstunden wird in jeder Übungsstunde dokumentiert.

## Wir bieten Ihnen drei weitere Möglichkeiten an unseren Präventions- und Reha-Sportangeboten teilzunehmen:

### Vereinsmitgliedschaft in der Gesundheitssportabteilung

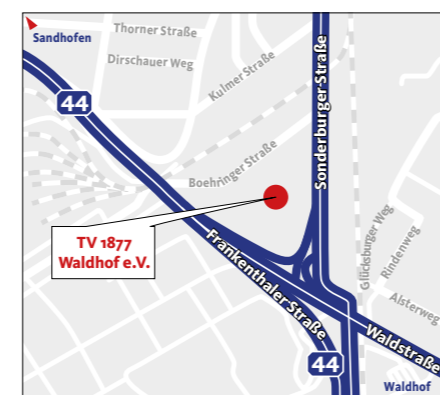
Monatliche Kosten: 18 Euro

### Kompaktkurs

Einmalige Kosten je nach Aushang 10er Karte

### 10 Trainingseinheiten eines fortlaufenden Angebotes

Einmalige Kosten je nach Aushang



So erreichen Sie uns mit Bus und Bahn:

- Bus 50, Haltestelle „Sonderburger Str.“
- Bus 53, Haltestelle „Waldhof Nord“
- Bus 55, Haltestelle „Waldhof Nord“
- Straßenbahn Linie 1, Haltestelle „Waldhof Nord“

Bitte wenden Sie sich an uns, wir helfen Ihnen gerne weiter!

Turnverein 1877 Waldhof e. V.  
Boehringerstraße 5, 68307 Mannheim  
Telefon 0621 - 78 78 48  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tv-waldhof.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-waldhof.de)  
[www.tv-waldhof.de](http://www.tv-waldhof.de)



# TRAININGS ANGEBOT

Trainingsangebote des TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.



Bewegung, Sport + Spiel für die GANZE FAMILIE über 110 Angebote aller Altersklassen

## Neues Angebot für Kinder

# TURNSCHULE

TV 1877 Waldhof-Waldhof e. V.



# Angebote für Kinder

beim TV 1877 Waldhof e.V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Allgemeines Turnen	<b>9.00-10.00 Uhr</b> Eltern-Kind Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>15.00-16.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>9.00-12.00 Uhr</b> Babys in Bewegung <b>Kursgebühr</b>	<b>9.00-10.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>15.00-16.00 Uhr</b> Allgemeines Kinderturnen 3-6 J. A.D.S.
	<b>10.00-11.00 Uhr</b> Eltern-Kind Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>16.00-17.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>15.00-16.00 Uhr</b> Allgemeines Kinderturnen 3-6 J. H1	<b>10.00-11.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>16.00-18.00 Uhr</b> Turnen Mädchen und Jungen ab 7 J. A.D.S.
	<b>16.00-17.00 Uhr</b> Allgemeines Turnen ab 7 J. H2		<b>16.00-17.00 Uhr</b> Sport und Spiel ab 7 Jahre H3	<b>15.00-16.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	
	<b>17.00-18.00 Uhr</b> Allgemeines Kinderturnen 3-6 J. H2		<b>16.00-17.00 Uhr</b> Allgemeines Kinderturnen 3-4 J. H1	<b>16.00-17.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	
			<b>16.00-17.00 Uhr</b> Allgemeines Kinderturnen 5-6 J. H2		
			<b>17.00-18.00 Uhr</b> Turnen ab 7 J. H2		
			<b>17.00-18.00 Uhr</b> Sport für Übergewichtige H3		

	Montag	Donnerstag	Samstag
RSG	<b>18.00-19.30 Uhr</b> Rhythmische Sportgymnastik Wettkampfttraining BOE	<b>18.00-20.00 Uhr</b> Rhythmische Sportgymnastik Wettkampfttraining FHH	<b>10.00-13.00 Uhr</b> Rhythmische Sportgymnastik FHH

	Mittwoch	Mittwoch
Jazz Dance	<b>15.00-15.45 Uhr</b> Kinder Jazz Dance 3-4 J. Gym	<b>17.00-18.00 Uhr</b> Jazz Dance gBlue 6-9 J. H3
	<b>17.15-18.00 Uhr</b> Kinder Jazz Dance 5+6 J. Gym	<b>18.00-19.00 Uhr</b> Jazz Dance Moving Feet 9-12 J. H1

	Montag
Ballspiel	<b>16.00-17.00 Uhr</b> Ballspiele ab 7 Jahre H3
	<b>17.00-18.00 Uhr</b> Ballspiele 3-6 Jahre H3

Alle Kindersportangebote ohne ausgewiesenen Zusatzbetrag (ZB) sind im Grundbeitrag enthalten.  
Grundbeitrag für Kinder = 6,- € / Monat. Kursgebühren lt. Aushang oder Ausschreibung.

## Legende Sportstätten

**Sportstätte Boehringer Str. 5, 68307 Mannheim:**  
Gym 1. OG Boehringer Halle  
FHH Fred Hauser Halle  
KR/Kraftraum Kraftraum Boehringer Halle EG  
H1/ H2/H3 Hallendrittel der Boehringer Halle

**Gymnastikraum FHH** Fred Hauser Halle  
**Turnschule** Fred Hauser Halle  
**F.E.S.** Friedrich Ebert Schule,  
Wiesbadener Str. 6, 68305 Mannheim  
**HLH** Herbert Lucy Halle, Alsenweg, 68305 Mannheim  
**A.D.S.** Alfred Delp Schule, Oberlinweg, 68305 Mannheim



# Spielsport-, Wettkampfsport- und Fitnessangebote

beim TV 1877 Waldhof e.V.

	Montag	Mittwoch	Donnerstag
01 Badminton	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b> Badminton Jugendtraining Herbert Lucy Halle	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b> Badminton Jugendtraining	<b>H2+H3</b>
	<b>20.00 – 22.00 Uhr</b> Badminton Training Erwachsene Herbert Lucy Halle	<b>20.00 – 22.00 Uhr</b> Badminton Training Erwachsene H2+H3	<b>20.00 – 22.00 Uhr</b> Badminton Training Hobbyspieler H2+H3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
02 Jazzdance	<b>18.00-19.45 Uhr</b> ZB 2,- € JazzDance – Steps (ab 14 J.) FHH	<b>19.00-20.30 Uhr</b> Dance Fitness 40+		<b>16.30-18.00 Uhr</b> ZB 2,- € JazzDance – Steps (ab 14 J.) FHH
			<b>19.00-20.30 Uhr</b> ZB 2,- € JazzDance – CrazyCrash (WK-Fortgeschrittene) FHH	<b>18.00-20.00 Uhr</b> ZB 2,- € JazzDance – CrazyCrash (WK-Fortgeschrittene) FHH

	Dienstag	Donnerstag
03 Tischtennis	<b>17.30 – 19.30 Uhr</b> Tischtennis Schüler- & Jugendtraining H1	<b>17.30 – 19.30 Uhr</b> Tischtennis Schüler- & Jugendtraining H1
	<b>19.30 – 22.00 Uhr</b> Tischtennis Erwachsene Wettkampf- und Hobbyspieler H1	<b>19.30 – 22.00 Uhr</b> Tischtennis Erwachsene Wettkampf- und Hobbyspieler H1

	Samstag	Interessierte am Tennissport ...
04 Tennis	<b>10.00 - 12.00 Uhr</b> Jugendtraining BOE	... erhalten Informationen über den Sportwart Wolfgang Bischoff unter Telefon: 0621-743772

	Montag	Donnerstag	Freitag
05 Turnen	<b>17.00-18.30 Uhr</b> Leistungsturnen Anfänger H1	<b>16.30-18.00 Uhr</b> Leistungsturnen Anfänger H2	<b>16.00-18.00 Uhr</b> Leistungsturnen Fortgeschrittene/Liga H1
	<b>18.00-21.00 Uhr</b> Leistungsturnen Liga H1/H2	<b>17.30-20.00 Uhr</b> Leistungsturnen Fortgeschrittene/Liga H1	

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06 Schwere-athletik	<b>16.00-20.00 Uhr</b> Fitness an Geräten KR	<b>16.00-20.00 Uhr</b> Fitness an Geräten KR	<b>16.00-20.00 Uhr</b> Fitness an Geräten KR	<b>16.00-20.00 Uhr</b> Fitness an Geräten KR	<b>16.00-20.00 Uhr</b> Fitness an Geräten KR

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07 Aerobic & Fitness	<b>17.30-18.15 Uhr</b> Total Body Conditioning Gym	<b>17.00-18.00 Uhr</b> TD Fitness FHH	<b>17.30-18.15 Uhr</b> Total Body Condition Gym	<b>17.00-18.00 Uhr</b> Iron Workout/weekend fit Gym
	<b>18.30-20.00 Uhr</b> bodyArt/deepwork Gym	<b>18.00-19.00 Uhr</b> Pilates/Pilates Rolle Gym		<b>18.00-19.00 Uhr</b> Step Aerobic Gym
	<b>20.00-21.15 Uhr</b> TD Fitness/Stretch Gym	<b>18.00-19.00 Uhr</b> Workout & Stretch FHH		

	Dienstag	Freitag
08 Tanzen	<b>20.00 - 21.30 Uhr</b> Tanztraining FHF	<b>20.00 – 21.30 Uhr</b> Tanztraining FHF

	Mittwoch
09 Kegeln	<b>16.00 – 19.00 Uhr</b> Kegeln Jugendtraining Sportpark Kegelbahn
	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b> Kegeln Aktiventraining Sportpark Kegelbahn

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 Fit Gymnastik	<b>19.00-20.00 Uhr</b> Bewegungsgymnastik F.E.S.	<b>19.00-20.00 Uhr</b> Fit Gymnastik FHH	<b>20.00-21.00 Uhr</b> Fit & Fun FHH	<b>10.00-11.00 Uhr</b> Fit für den ganzen Tag Gym

	Dienstag	Sonntag
11 Boule	<b>Ab 16.00 Uhr</b> Boule für Alle Boulodrome	<b>Ab 10.00 Uhr</b> Boule für Alle Boulodrome

	Dienstag	Freitag
14 Freizeitsport	<b>10.00-11.00 Uhr</b> Fit am Vormittag – Männer plusminus 60 KR	<b>10.00-11.00 Uhr</b> Fit am Vormittag Kr
		<b>10.00-11.00 Uhr</b> Gymnastik für Männer plusminus 60 FHH
		<b>18.00-20.00 Uhr</b> Softball H1

	Montag	Mittwoch	Samstag
16 Hufeisenwerfen	<b>Ab 16.00 Uhr</b> Hufeisenwerfen Hufeisenanlage	<b>Ab 16.00 Uhr</b> Hufeisenwerfen Hufeisenanlage	<b>Ab 10.00 Uhr</b> Hufeisenwerfen Hufeisenanlage

	Mittwoch	Donnerstag
ZUMBA	<b>19.00-20.00 Uhr</b> ZUMBA FHH	<b>19.00-20.00 Uhr</b> ZUMBA Fitness Gym

	Montag
Yoga	<b>19.00-20.30 Uhr</b> Yoga FHH

	Dienstag
Indoor-Cycling	<b>18.00-19.00 Uhr</b> Indoor-Cycling Gym

## Liste zusätzl. Abteilungsbeiträge / Monat

Die Abteilungszuordnung ersehen sie an der Ziffer in der roten Fläche oder rechts oben im Angebotsfeld (z.B. 01=Badminton).

01 Badminton bis 18 J.	2,00€	07 Aerobic	1,00€
Ab 18 J.	2,50€	08 Tanzen	6,00€
03 Tischtennis	3,00€	09 Kegeln	10,00€
06 Schwereathletik	6,50€	13 Gesundheitssport	8,00€