



Reha-Sport + Prävention

beim TV 1877 Waldhof e.V.

über 35 qualifizierte Präventions- und Reha-Sportangebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 - 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	8.30 - 9.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum FHH	9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik	9.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	9.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH
9.30 - 10.30 Uhr Gymnastik für die Halswirbelsäule Gymnastikraum FHH	8.45 - 9.30 Uhr Gymnastik für die Halswirbelsäule FHH	10.00 - 11.00 Uhr Osteoporosegymnastik FHH	10.00 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	11.00 - 12.00 Uhr Arthrosegymnastik FHH
10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	9.30 - 10.30 Uhr Gymnastik für die Lendenwirbelsäule FHH	10.00 - 11.00 Uhr Gymnastik bei M. Bechterew Gymnastikraum FHH auf Anfrage	11.30 - 12.30 Uhr Hockergymnastik FHH	12.00 - 13.00 Uhr Rücken Fit Plus Gymnastikraum FHH
10.30 - 11.30 Uhr Sport bei Atemwegs- erkrankungen Gymnastikraum FHH	9.30 - 10.30 Uhr Sturzprophylaxe Gymnastikraum FHH	10.00 - 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt: Schranke am Rodelhügel, Karlstern- straße	16.00 - 17.00 Uhr Sturzprophylaxe Gymnastikraum FHH	
11.30 - 12.30 Uhr Hockergymnastik FHH	10.30 - 11.30 Uhr Hockergymnastik FHH	11.00 - 12.00 Uhr Arthrosegymnastik FHH	17.00 - 18.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	
12.30 - 13.30 Uhr Sturzprophylaxe Gymnastikraum FHH	11.00 - 12.00 Uhr Sport nach Schlaganfall/ Parkinson/MS Gymnastikraum FHH	17.00 - 18.00 Uhr Bewegungsstunde für übergewichtige Kinder & Jugendliche H2	18.30 - 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum FHH	
13.00 - 14.00 Uhr Wassergymnastik Waldhof Ost Schwimmbad	11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	20.00 - 21.30 Uhr Funktionsgymnastik FHH		
18.00 Uhr Nordic Walking Treffpunkt: Schranke am Rodelhügel, Karlsternstr	12.30 - 13.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH			
20.00 - 20.45 Uhr Herz-Kreislauf-Gymnastik FHH	17.00 - 18.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH			
20.45 - 21.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH			

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

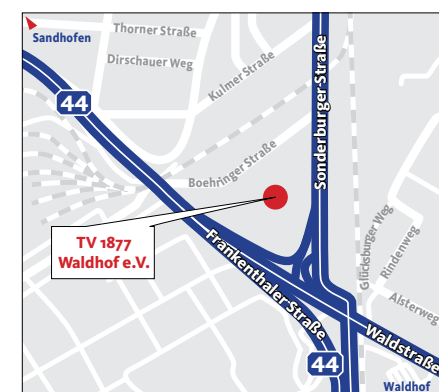
Monatliche Kosten: 19 Euro

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 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
www.tv-waldhof.de



TRAININGS ANGEBOT

Trainingsangebote des TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.



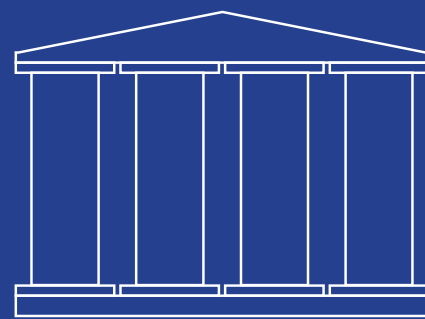
**Bewegung, Sport + Spiel
für die GANZE FAMILIE**
über 120 Angebote aller Altersklassen

Neues Angebot für Kinder

TURNSCHULE

TV 1877 Waldhof-Waldhof e.V.

Informationen unter www.tv-waldhof.de



Alles unter einem Dach!
www.tv-waldhof.de

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

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

Veränderungen entnehmen Sie bitte den Aushängen oder unter www.tv-waldhof.de





Angebote für Kinder

beim TV 1877 Waldhof e.V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Allgemeines Turnen	9.00 - 10.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	9.30 - 11.00 Uhr Kinderturnen Tagesmütter* Turnschule	9.00 - 12.00 Uhr Babys in Bewegung FHH Kursgebühr	9.00 - 10.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1 - 2 J. Turnschule	9.30 - 11.00 Uhr Kinderturnen Tagesmütter* Turnschule
	10.00 - 11.00 Uhr Eltern - Kind Turnen bis 3 J. Turnschule	15.00 - 16.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	9.00 - 10.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1 - 2 J. Turnschule	10.00 - 11.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	15.00 - 16.00 Uhr Allgemeines Kinderturnen 3 - 6 J. A.D.S.
	16.00 - 17.00 Uhr Allgemeines Turnen ab 7 J. H2	16.00 - 17.00 Uhr Eltern - Kind - Turnen bis 3 J. Turnschule	10.00 - 11.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2-3 J. FHH	15.00 - 16.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	16.00 - 18.00 Uhr Turnen Mädchen und Jungen ab 7 J. A.D.S.
	17.00 - 18.00 Uhr Allgemeines Kinderturnen 3 - 6 J. H2		15.00 - 16.00 Uhr Allgemeines Kinderturnen 3 - 6 J. H2	16.00 - 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	
			16.00 - 17.00 Uhr Sport und Spiel ab 7 Jahre H3		

	Donnerstag	Samstag
Rhythmische Sportgymnastik	17.00 - 20.00 Uhr Rhythmische Sportgymnastik Wettkampftraining ZB FHH	10.00 - 13.00 Uhr Rhythmische Sportgymnastik Wettkampftraining ZB FHH

Jazz Dance	Mittwoch
	17.00 - 18.00 Uhr Jazz Dance gBlue 6-9 J. H2
	18.00 - 19.00 Uhr Jazz Dance Tanzfieber 9-12 J. Gym

Ballspiel	Montag
	16.00 - 17.00 Uhr Ballspiele ab 7 Jahre H3
	17.00 - 18.00 Uhr Ballspiele 3-6 Jahre H3

Alle Kindersportangebote ohne ausgewiesenen Zusatzbetrag (ZB) sind im Grundbeitrag enthalten. Grundbeitrag für Kinder = 7,- € / 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

*nur für die Kinder der Tagesmütter (keine allg. Gruppe)
 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	18.00 - 20.00 Uhr Badminton Jugendtraining HLH	20.00 - 22.00 Uhr Badminton Training Erwachsene (nach Absprache) H2+H3	18.00 - 20.00 Uhr Leistungsgruppe Jugend H3
	20.00 - 22.00 Uhr Badminton Training Erwachsene HLH		20.00 - 22.00 Uhr Badminton Training Hobbyspieler H2+H3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
02 Jazzdance	17.30 - 19.00 Uhr Süßes Gift FHH			16.30 - 18.00 Uhr Süßes Gift ZB 2,- € FHH
	19.00 - 20.00 Uhr Crazy Crash (WK-Fortgeschrittene) FHH	ZB 2,- €		18.00 - 20.00 Uhr JazzDance – CrazyCrash (WK-Fortgeschrittene) FHH

	Dienstag	Donnerstag
03 Tischtennis	17.30 - 19.30 Uhr Tischtennis Schüler- & Jugendtraining H1	17.30 - 19.30 Uhr Tischtennis Schüler- & Jugendtraining H1
	19.30 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Wettkampf- und Hobbyspieler H1	19.30 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Wettkampf- und Hobbyspieler H1

04 Tennis	Samstag	Interessierte am Tennissport ...
	10.00 - 12.00 Uhr Jugendtraining H3	... erhalten Informationen über den Sportwart Wolfgang Bischoff unter Telefon: 0621-743772

	Montag	Donnerstag	Freitag
05 Turnen	16.00 - 17.30 Uhr Leistungsturnen Anfänger H1	16.00 - 17.30 Uhr Leistungsturnen Anfänger H2	19.00 - 21.30 Uhr Leistungsturnen Liga (nach Absprache) Zentrum
	16.45 - 19.00 Uhr Leistungsturnen Liga Kinder H1	16.30 - 18.30 Uhr Leistungsturnen Liga Kinder H2	
	18.00 - 21.00 Uhr Leistungsturnen Liga H1	17.30 - 20.00 Uhr Leistungsturnen Liga H2	

06 Schwerathletik	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten KR	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten KR	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten KR	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten KR	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten KR

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07 Aerobic & Fitness	18.30 - 19.30 Uhr bodyArt/deepwork Gym	16.45 - 17.45 Uhr Langhanteltraining Gym	17.00 - 18.00 Uhr TD Fitness FHH	17.45 - 18.45 Uhr Step & Shape Gym	15.00-16.00 Uhr Deep Work FHH
	19.30 - 20.45 Uhr TD Fitness/Stretch Gym	18.00 - 19.00 Uhr Functional Workout Gym	18.00 - 19.00 Uhr Pilates/Pilates Rolle FHH		

08 Tanzen	Dienstag	Freitag
	20.00 - 21.30 Uhr Tanztraining FHH	20.00 - 21.30 Uhr Tanztraining FHH

09 Kegeln	Mittwoch
	16.00 - 19.00 Uhr Kegeln Jugendtraining Sportpark Kegelbahn
	19.00 - 22.00 Uhr Kegeln Aktiventraining Sportpark Kegelbahn

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

11 Boule	Dienstag	Sonntag
	Ab 16.00 Uhr Boule für Alle Boulodrome	Ab 10.00 Uhr Boule für Alle Boulodrome

14 Freizeitsport	Dienstag	Freitag
	10.00 - 11.00 Uhr Fit am Vormittag – Männer plusminus 60 KR	10.00 - 11.00 Uhr Fit am Vormittag KR
		10.00 - 11.00 Uhr Gymnastik für Männer plusminus 60 Gym

16 Hufeisenwerfen	Montag	Mittwoch	Samstag
	Ab 16.00 Uhr Hufeisenwerfen	Ab 16.00 Uhr Hufeisenwerfen	Ab 10.00 Uhr Hufeisenwerfen
	Hufeisenanlage	Hufeisenanlage	Hufeisenanlage

ZUMBA	Mittwoch	Donnerstag
	19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA Fitness Gym	19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA Fitness Gym

Vingsun	Freitag
	19.00 - 20.30 Uhr Vingtsun Gym

Yoga	Montag
	19.00 - 20.30 Uhr Yoga Gymnastikraum FHH

Kindertanz	Sonntag
	10.00 - 11.00 Uhr Kindertanz Gymnastikraum FHH

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	5,00 €
06 Schwerathletik	6,50 €	13 Gesundheitssport	8,00 €