



# Reha-Sport + Prävention

beim TV 1877  
Mannheim-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 Gym	9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik FHH	9.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	9.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH
9.30 - 10.30 Uhr Gymnastik für die Halswirbelsäule Gym	8.45 - 9.30 Uhr Halswirbelsäulengymnastik FHH	9.00 - 10.00 Arthrosegymnastik Gym	10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	11.00 - 12.00 Uhr Arthrosegymnastik FHH
10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gym	9.30 - 10.30 Uhr Gymnastik für die Lendenwirbelsäule FHH	10.00 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gym	11.30 - 12.30 Uhr Hockergymnastik FHH	12.00 - 13.00 Uhr Rücken Fit Plus FHH Gym
10.30 - 11.30 Uhr Sport bei Atemwegs- erkrankungen FHH	9.30 - 10.30 Uhr Sturzprophylaxe FHH Gym	10.00 - 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt: Schranke am Rodelhügel, Karlsternstr. FHH Gym	16.00 - 17.00 Uhr Sturzprophylaxe FHH Gym	16.30 - 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gym
11.30 - 12.30 Uhr Hockergymnastik FHH	10.30 - 11.30 Uhr Hockergymnastik FHH	10.15 - 11.15 Uhr Osteoporosegymnastik FHH	17.00 - 18.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	
12.30 - 13.30 Uhr Sturzprophylaxe FHH Gym	11.00 - 12.00 Uhr Sport nach Schlaganfall/Par- kinson/MS FHH Gym	11.00 - 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gym	18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH Gym	
13.00 - 14.00 Uhr Wassergymnastik Waldhof Ost Schwimmbad	11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	11.15 - 12.15 Uhr Arthrosegymnastik FHH		
18.00 Uhr Nordic Walking Treffpunkt: Schranke am Rodelhügel, Karlsternstr.	12.30 - 13.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	20.00 - 21.30 Uhr Funktionsgymnastik FHH		
20.00 - 21.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	15.30 - 16.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH			
	16.30 - 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH			
	17.30 - 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH			
	18.30 - 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH			

# Gesundheitssportzentrum Mannheim Nord

Information für Patienten

## Was ist Reha-Sport?

Reha-Sport bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewe-  
gung, 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 gemisch-  
ten Geschlechts. Nach Ausstellung vereinbaren Sie mit unseren Therapeuten  
ein Eingangsgespräch, in dem alle Fragen geklärt und die möglichen Therapie-  
stunden vereinbart werden. 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 Thera-  
peuten 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 zwei weitere Möglichkeiten an unseren Präventions- und Reha-Sportangeboten teilzunehmen:

### Vereinsmitgliedschaft in der Gesundheitssportabteilung

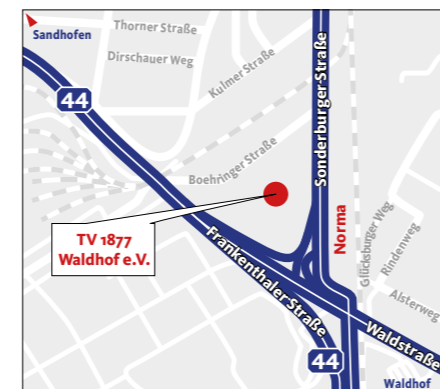
Monatliche Kosten: 19 Euro  
(Beitrag 11 Euro plus Abteilung 8 Euro)

### Kompaktkurs

Einmalige Kosten je nach Aushang  
10er Karte

### Kontakt:

Rehasport-Zentrum TV Waldhof  
Safiria Dermatidou  
0621 / 788 90 38  
gesundheitssport@tv-waldhof.de



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 ANGEBOTE

Trainingsangebote des TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.



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

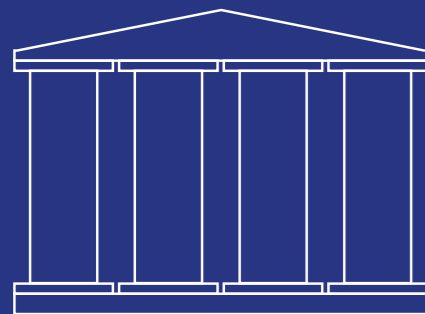
Unsere Premiumangebote  
für Klein und Groß

GESUNDHEITSSPORTZENTRUM

# URNSCHULE

TV 1877 Mannheim-Waldhof e. V.

Informationen unter [www.tv-waldhof.de](http://www.tv-waldhof.de)



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

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

Alle Sportstunden bitte erst nach Rücksprache und Einteilung mit der therapeutischen Leitung besuchen.

Alle Angebote des Gesundheitssportzentrums 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)





# Angebote für Kinder

beim TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Allgemeines Turnen	<b>16.00 - 17.00 Uhr</b> Kinderturnen 3 - 4 J. H <sub>2</sub>	<b>9.00 - 10.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>15.00 - 16.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen ab 3 J. H <sub>1</sub>	<b>9.00 - 10.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>15.00 - 16.00 Uhr</b> Kinderturnen 3 - 6 J. A.D.S.
	<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Kinderturnen 5 - 6 J. H <sub>2</sub>	<b>10.00 - 11.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>16.00 - 17.00 Uhr</b> Power Kids 6 - 9 J. H <sub>2</sub>	<b>10.00 - 11.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>16.00 - 18.00 Uhr</b> Kinderturnen ab 7 J. A.D.S.
	<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Ball sport ab 7 J. H <sub>3</sub>	<b>15.00 - 16.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>16.00 - 17.00 Uhr</b> Kinderturnen 5 - 7 J. H <sub>1</sub>	<b>15.00 - 16.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>15.00 - 17.00 Uhr</b> Allgemeines Gerätturnen ab 7 J. H <sub>1</sub>
	<b>18.00 - 19.00 Uhr</b> Kinderturnen 7 - 9 J. H <sub>2</sub>	<b>16.00 - 17.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	<b>16.00 - 17.00 Uhr</b> Kinderturnen 3 - 5 J. H <sub>2</sub>	<b>16.00 - 17.00 Uhr</b> Eltern-Kind-Turnen bis 3 J. Turnschule	
	<b>19.00 - 20.00 Uhr</b> Power Kids ab 10 J. H <sub>2</sub>	<b>16.00 - 18.00 Uhr</b> Allgemeines Gerätturnen ab 7 J. H <sub>1</sub>	<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Kinderturnen ab 7 J. H <sub>1</sub>	<b>16.00 - 17.00 Uhr</b> Ball sport 5 - 7 J. H <sub>3</sub>	
		<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Kinderturnen 5 - 6 J. H <sub>2</sub>	<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Ball sport 7 - 10 J. H <sub>3</sub>		
		<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Power Kids 10 - 16 J. H <sub>2</sub>			
		<b>18.00 - 20.00 Uhr</b> Allgemeines Gerätturnen ab 7 J. H <sub>1</sub>			

Jazz Dance	Mittwoch
<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> Jazz Dance gBlue 6 - 9 J. H <sub>2</sub>	<b>17.00-18.00 Uhr</b> Tanzmäuse 3-5 J. FHH Gym
<b>18.00 - 19.00 Uhr</b> Jazz Dance Tanzfieber 9 - 12 J.	Gym

Babys in Bewegung	Mittwoch
<b>9.00 - 10.30 Uhr</b> 3 - 6 Monate, Kurs mit Voranmeldung	FHH
<b>10.30 - 12.00 Uhr</b> 6 - 12 Monate, Kurs mit Voranmeldung	FHH

**Kontakt information**  
Alle Turnstunden sind bitte über das Team Kinderturnen anzufragen.  
Dieses erreichen Sie sowohl telefonisch unter 0621 / 788 90 39 als auch per E-Mail an kinderturnen@tv-waldhof.de.  
Ansprechpartner: Natascha Neumann und Kerstin Lukas. Abteilungsleitung Turnen: Heike Mende, 0621 773210  
Wenn Sie Interesse an den Angeboten der Turnschule haben wenden Sie sich bitte an die Leitung Turnschule Natascha Neumann, turnschule@tv-waldhof.de

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  
FHH  
KR/Kraftraum  
H1/H2/H3

FHH Gym  
Turnschule  
F.E.S.

HLH  
A.D.S.

Fred Hauser Halle Gymnastikraum  
Fred Hauser Halle  
Friedrich Ebert Schule,  
Wiesbadener Str. 6, 68305 Mannheim  
Herbert Lucy Halle, Alsenweg, 68305 Mannheim  
Alfred Delp Schule, Oberlinweg, 68305 Mannheim



# Spielsport-, Wettkampfsport- und Fitnessangebote

beim TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.

	Montag	Mittwoch	Donnerstag
01 Badminton	<b>20.00 - 22.00 Uhr</b> Badminton Training Erwachsene	<b>20.00 - 22.00 Uhr</b> Badminton Training Erwachsene	<b>18.00 - 20.00 Uhr</b> Hobbyspieler
		HLH	H <sub>2</sub> +H <sub>3</sub>
			<b>20.00 - 22.00 Uhr</b> Badminton Training Hobbyspieler
			H <sub>2</sub> +H <sub>3</sub>

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
02 Jazzdance	<b>17.30 - 19.00 Uhr</b> Süßes Gift (11-15 Jahre)	FHH	<b>20.00 - 21.00 Uhr</b> Crazy Crash Yoga (ab 16 Jahren)	<b>16.30 - 18.00 Uhr</b> Süßes Gift
		ZB 2,- €	FHH Gym	ZB 2,- €
	<b>19.00 - 20.00 Uhr</b> Crazy Crash (WK-Fortgeschrittene)	FHH		<b>18.00 - 20.00 Uhr</b> JazzDance – CrazyCrash (WK-Fortgeschrittene)
				FHH

	Dienstag	Donnerstag
03 Tischtennis	<b>19.30 - 22.00 Uhr</b> Erwachsene Wettkampf- und Hobbyspieler	<b>19.30 - 22.00 Uhr</b> Erwachsene Wettkampf- und Hobbyspieler
		H <sub>1</sub>

04 Tennis	Samstag	Interessierte am Tennissport ...
<b>10.00 - 12.00 Uhr</b> Jugendtraining	H <sub>3</sub>	... erhalten Informationen über den Sportwart Herr Lecei unter 0172 / 95 46 737

	Montag	Donnerstag	Freitag
05 Turnen	<b>16.00 - 17.30 Uhr</b> Leistungsturnen Anfänger	<b>16.00 - 17.30 Uhr</b> Leistungsturnen Anfänger	<b>19.00 - 21.30 Uhr</b> Leistungsturnen Liga (nach Absprache) Zentrum
		H <sub>1</sub>	H <sub>2</sub>
	<b>16.45 - 19.00 Uhr</b> Leistungsturnen Liga Kinder	<b>16.30 - 18.30 Uhr</b> Leistungsturnen Liga Kinder	H <sub>2</sub>
	<b>18.00 - 21.00 Uhr</b> Leistungsturnen Liga	<b>17.30 - 20.00 Uhr</b> Leistungsturnen Liga	H <sub>2</sub>

06 Schwerathletik	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<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
					KR

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07 Aerobic & Fitness	<b>18.30 - 19.30 Uhr</b> BODYART/DEEPWORK	<b>16.45 - 17.45 Uhr</b> Ironworkout	<b>17.00 - 18.00 Uhr</b> TD Fitness	<b>17.45 - 18.45 Uhr</b> Step & Shape	<b>17.30 - 18.30 Uhr</b> Bodytoning
		Gym	Gym	Gym	Gym
	<b>19.30 - 20.45 Uhr</b> TD Fitness/Stretch	<b>18.00 - 19.00 Uhr</b> Functional Workout	<b>18.00 - 19.00 Uhr</b> Pilates/Pilates Rolle	FHH	
	Gym	Gym	FHH		
			<b>19.00 - 20.00 Uhr</b> Zumbafitness	Gym	

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

09 Kegeln	Mittwoch
<b>16.00 - 19.00 Uhr</b> Kegeln Jugendtraining	Sportpark Kegelbahn
<b>19.00 - 22.00 Uhr</b> Kegeln Aktivtraining	Sportpark Kegelbahn

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

11 Boule	Dienstag	Sonntag
<b>Ab 16.00 Uhr</b> Boule für Alle	Boulodrome	<b>Ab 10.00 Uhr</b> Boule für Alle
		Boulodrome
		Probetraining auf Anfrage Kontaktaten über tv-waldhof.de

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

16 Hufeisenwerfen	Mittwoch
<b>Ab 14.00 Uhr</b> Hufeisenwerfen	Hufeisenanlage

Tanz	Sonntag
<b>10.00 - 11.00 Uhr</b> Kindertanz mit Eltern	Gym FHH

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

Weitere Informationen erhalten Sie bei den zuständigen Abteilungs- und Übungsleitern unter tv-waldhof.de  
Diese bitte bei Rückfragen direkt kontaktieren.  
Alle Trainingszeiten nach Stand 01.03.2022.

## 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 €