



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 Uhr 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 FHH Gym	8.45 - 9.30 Uhr Halswirbelsäulengymnastik FHH	9.00 - 10.00 Uhr 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 Sport nach Atemwegs-erkrankungen FHH	12.00 - 13.00 Uhr Hockergymnastik FHH Gym
10.30 - 11.30 Uhr Sport bei Atemwegs-erkrankungen FHH	9.30 - 10.30 Uhr Sturzprophylaxe FHH Gym	10.30 - 11.30 Uhr Osteoporosegymnastik FHH	16.00 - 17.00 Uhr Rehasport für Kinder FHH	
11.30 - 12.30 Uhr Hockergymnastik FHH	10.30 - 11.30 Uhr Hockergymnastik FHH	11.00 - 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gym	17.00 - 18.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	
12.30 - 13.30 Uhr Sturzprophylaxe FHH	11.00 - 12.00 Uhr Sport nach Schlaganfall/Par-kinson/MS FHH Gym	11.30 - 12.30 Uhr Arthrosegymnastik FHH	18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	
13.30 - 14.30 Uhr Outdoorsport FHH	11.30 - 12.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH	16.00 - 17.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik FHH		
13.30 - 14.30 Uhr Allg. Rehasport FHH	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			

Für alle Angebote des Gesundheitsportzentrums 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.

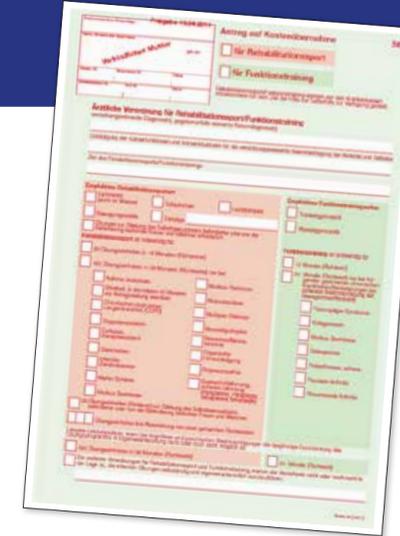
Alle Angebote des Gesundheitsportzentrum können auch mit ärztlicher Verordnung V56 besucht werden.

Bei allen Angelegenheiten den Gesundheitssport betreffend wenden Sie sich bitte immer an Frau Dermatidou oder Frau Stammel.



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. Nach Ausstellung vereinbaren Sie mit unseren Therapeuten ein Eingangsgespräch, in dem alle Fragen geklärt und die möglichen Therapiestunden 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 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 zwei weitere Möglichkeiten an unseren Präventions- und Reha-Sportangeboten teilzunehmen:

Vereinsmitgliedschaft in der Gesundheitssportabteilung

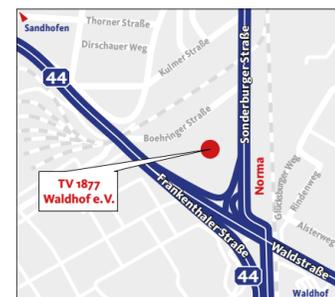
Monatliche Kosten: 21 Euro
(Beitrag 13 Euro plus Abteilung 8 Euro)

Kompaktkurs

Einmalige Kosten je nach Aushang
10er Karte

Kontakt:

Rehasport-Zentrum TV Waldhof
Safiria Dermatidou
0621 / 788 90 38
gesundheitsport@tv-waldhof.de
safiria.dermatidou@web.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
Bei Anliegen an den Vorstand:
vorstand@tv-waldhof.de
www.tv-waldhof.de



TRAININGS ANGEBOTE

Trainingsangebote des TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.



Bewegung macht Spaß und ist gesund

**Über 120 Angebote aller Altersklassen
Von Baby in Bewegung bis Seniorengymnastik -
Wir bewegen die ganze Familie**

Unsere Sportangebote für Klein und Groß

AEROBIC, BADMINTON, BOULE, FIT-GYMNASTIK, FREIZEITSPORT, HUFEISENWERFEN, JAZZ DANCE, KEGELN, SCHWER-

ATHLETIK, TANZEN, TENNIS, PICKLEBALL, TISCHTENNIS, KINDERTURNEN, GESUNDHEITSSPORT, TURNSCHULE, ZUMBA, BABY IN BEWEGUNG, YOGA

Informationen unter www.tv-waldhof.de



Angebote für Kinder

beim TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Allgemeines Turnen	16.00 - 17.00 Uhr Kinderturnen 3 - 4 J.	9.00 - 10.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	15.00 - 16.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen ab 3 J.	9.00 - 10.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	15.00 - 16.00 Uhr Kinderturnen 3 - 6 J.
	17.00 - 18.00 Uhr Kinderturnen 5 - 6 J.	10.00 - 11.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	16.00 - 17.00 Uhr Kinderturnen 5 - 7 J.	10.00 - 11.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	16.00 - 18.00 Uhr Kinderturnen ab 7 J.
	18.00 - 19.00 Uhr Kinderturnen 7 - 9 J.	11.00 - 12.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	16.00 - 17.00 Uhr Kinderturnen 3 - 5 J.	11.00 - 12.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	
		15.00 - 16.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	17.00 - 18.00 Uhr Kinderturnen ab 7 J.	15.00 - 16.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	
		16.00 - 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	17.00 - 18.00 Uhr Kinderturnen 5 - 6 J.	16.00 - 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.	

Jazz Dance	Mittwoch
17.00 - 18.00 Uhr Jazz Dance gBlue 6 - 9 J.	17.00-18.00 Uhr Tanzmäuse 3-5 J.
18.00 - 19.00 Uhr Jazz Dance Tanzfieber ab 9 J.	

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

Kontakt information

Alle Turnstunden können Sie durch ein Probetraining besuchen kommen.
Das Team Kinderturnen steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung, telefonisch oder per Mail.
Ansprechpartnerin: Diana Wenzel, 0176 59329324 oder diana.m.wenzel@gmail.com.
Alternativ erreichen Sie unsere Geschäftsstelle zu den ausgewiesenen Bürozeiten bzw. unter 0621 787848.
Wenn Sie Interesse an den Angeboten der Turnschule haben, wenden Sie sich bitte an die Leitung Natascha Neumann unter turnschule@tv-waldhof.de.
Bei Interesse an Baby in Bewegung wenden Sie sich bitte per Mail an die zuständige Leitung Diana Wenzel.

Alle Kindersportangebote ohne ausgewiesenen Zusatzbetrag (ZB) sind im Grundbeitrag enthalten.
Grundbeitrag für Kinder = 9,- € / 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.

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

HLH
A.D.S.



Spielsport-, Wettkampfsport- und Fitnessangebote

beim TV 1877 Mannheim-Waldhof e.V.

	Montag	Mittwoch	Donnerstag
01 Badminton	20.00 - 22.00 Uhr Badminton Training Erwachsene	20.00 - 22.00 Uhr Badminton Training Erwachsene	18.00 - 20.00 Uhr Jugendtraining
		HLH	H2+H3
			20.00 - 22.00 Uhr Badminton Training Hobbyspieler
			H2+H3

Ansprechpartnerin: Birgit Faath, 0621 302642 oder badminton@tv-waldhof.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
02 Jazzdance	17.00 - 18.30 Uhr Farbenspiel (10 - 13 J.)		20.00 - 21.00 Uhr Dancing Yoga Flow ab 16 J.	16.30 - 18.00 Uhr Süßes Gift
		FHH	FHH Gym	FHH
	18.30 - 20.00 Uhr Süßes Gift Fortgeschrittene ab 12 J.			18.00 - 20.00 Uhr JazzDance – CrazyCrash Erwachsene
		FHH		FHH

Ansprechpartnerin: Silvia Schäler, 0621 302557 oder jazzdance@tv-waldhof.de

	Dienstag	Donnerstag
03 Tischtennis	19.30 - 22.00 Uhr Erwachsene Wettkampf- und Hobbyspieler	19.30 - 22.00 Uhr Erwachsene Wettkampf- und Hobbyspieler
		H1

Ansprechpartner: Jens Weidenauer, 0175 1590805 oder tischtennis@tv-waldhof.de

04 Tennis

Montag - Samstag

Jugend- und Erwachsenentraining möglich

Interessierte am Tennissport ...

... erhalten Informationen über den Abteilungsleiter Emanuel Grün unter 0176 21822203

	Freitag
05 Pickleball	20.00 - 22.00 Uhr Offenes Training ab 16 J.
	Boe 1+2

Kontakt: Sebastian Wagner, Gruppenverantwortlicher, 0163 7446628

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06 Schwerathletik	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten	16.00 - 20.00 Uhr Fitness an Geräten
	KR	KR	KR	KR	KR
	Training erst nach Kontaktaufnahme und Einweisung.				Ansprechpartner: Andre Disch, 0160 92121908

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07 Aerobic & Fitness	18.30 - 19.30 Uhr BODYART	17.00 - 18.00 Uhr Ironworkout	17.00 - 18.00 Uhr Circle Training	17.45 - 18.45 Uhr BBP	
		Gym	FHH	Gym	
	19.30 - 20.45 Uhr TD Fitness/Stretch	18.00 - 19.00 Uhr Functional Workout	18.00 - 19.00 Uhr Pilates / Blackroll	19.00 - 20.00 Uhr BODYART	
	Gym	Gym	FHH	Gym	
			19.00 - 20.00 Uhr Zumba		
			Gym		

Ansprechpartnerin: Hanni Müller-Heißler, 0621 742891 oder aerobic@tv-waldhof.de

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

Ansprechpartner: tanz@tv-waldhof.de

09 Kegeln

Mittwoch

19.00 - 22.00 Uhr
Kegeln Aktiventraining

Kontakt: Sören Weik, 0151 53294021 (Abteilungsleitung)

Sportpark Kegelbahn

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

Ansprechpartnerin: Doris Leppich, 0621 741193 oder fit-gymnastik@tv-waldhof.de

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

Probetraining auf Anfrage
boule@tv-waldhof.de

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

Ansprechpartner: Peter Leppich, 0621 741193 oder freizeitsport@tv-waldhof.de

	Mittwoch
16 Hufeisenwerfen	Ab 14.00 Uhr Hufeisenwerfen
	Hufeisenanlage

Kontakt: Heinrich Dlugosch, 0151 56902206 (Abteilungsleitung)

	Dienstag	Montag
Vorstand	17.00 - 18.00 Uhr Vorstandssprechstunde	19.00 - 20.30 Uhr Yoga
	Boe 1.OG	FHH Gym

Geschäftsführer Jürgen Kugler, 0621 787848 oder geschaeftsstelle@tv-waldhof.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei den zuständigen Abteilungs- und Übungsleitern unter www.tv-waldhof.de
Diese bitte bei Rückfragen direkt kontaktieren.
Alle Trainingszeiten nach Stand 01.03.2024.

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 €	08 Tanzen	6,00 €
	Ab 18 J.	2,50 €	09 Kegeln	5,00 €
		3,00 €	11 Boule	2,00 €
		6,50 €	13 Gesundheitssport	8,00 €
		1,00 €		