

Abteilung Turnen

Abteilungsleiter: Rainer Mäule
Sudetenstr. 33
74078 Heilbronn
Tel.: 07131/24155
e-mail: Rainer.Maule@tesionmail.de

Jugendleiter: Rebecca Mäule
Sudetenstr. 33
74078 Heilbronn
Tel.: 07131/24155

Gesundheits- und Rehabilitationssport:
Geschäftsstelle
Böllinger Str. 40/1
74078 Heilbronn
Tel.: 07131/6424246
e-mail: vfl.neckargartach@gmx.de

Trainingszeiten:

- Kinder und Jugendliche
- Turnen
- Fitness- und Gesundheitsangebote
- Senioren
- Rehabilitationssport

Trainingszeiten für Kinder und Jugendliche

Dienstag

9.45 – 10.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen ab 1,5 Jahren Römerhalle	
15.45 – 16.45 Uhr	Orientalischer Tanz von 7 – 10 Jahren Neckarhalle	Esin Walter
16.45 – 17.45 Uhr	Orientalischer Tanz von 11 – 14 Jahren Neckarhalle	Esin Walter
18.00 – 19.00 Uhr	Orientalischer Tanz Anfänger ab 15 Jahren Neckarhalle	Esin Walter

Donnerstag

17.00 – 18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahren Römerhalle	Silke Manzow
17.00 – 18.00 Uhr	Vorschulturnen ab 4 Jahren Römerhalle	Andrea Kilian
17.00 – 18.00 Uhr	Grundschulturnen Römerhalle	Tabea Mäule
18.00 – 19.30 Uhr	Geräteturnen Jungen Römerhalle	Armin Ohm
18.00 – 20.00 Uhr	Geräteturnen Mädchen Römerhalle	Heike Krämer, Susen Strangfeld, Rebecca Mäule

Freitag

17.30 – 19.00 Uhr	Geräteturnen Mädchen Turnhalle Dürerschule	Heike Krämer
18.00 – 19.00 Uhr	Sportabzeichenabnahme ab 6 Jahren April - September Sportplatz Dürerschule	Ulrike Schiele

Kindersportschule Heilbronn am Leinbach

Allgemeine Grundlagenausbildung für Kindergarten- und Grundschul Kinder

Mini-KiSS ab 5 Jahre	Montag 15 – 16 Uhr	Leintalhalle
KiSS 1.- 4. Klasse	Montag 16 – 17 Uhr	Leintalhalle
	Donnerstag 15 – 16 Uhr	Neckarhalle

Info Kindersportschule Mittwoch 17 - 18 Uhr Tel.: 07131/6424246

Trainingszeiten Turnen/Gerätturnen

Dienstag

9.45 – 10.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen ab 1,5 Jahren
Römerhalle

Donnerstag

17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahren
Römerhalle Silke Manzow

17.00 – 18.00 Uhr Vorschulturnen ab 4 Jahren
Römerhalle Andrea Kilian

17.00 – 18.00 Uhr Grundschriftturnen
Römerhalle Tabea Mäule

18.00 – 19.30 Uhr Geräteturnen Jungen
Römerhalle Armin Ohm

18.00 – 20.00 Uhr Geräteturnen Mädchen
Römerhalle Heike Krämer, Susen
Strangfeld, Rebecca Mäule

Freitag

17.30 – 19.00 Uhr Geräteturnen Mädchen
Turnhalle Dürerschule Heike Krämer

Fitness- und Gesundheitsangebote

Montag:

8.00 – 9.00	Wassergymnastik	Aquatoll
8.30 – 9.30	Walking/Nordic-Walking	Römerhalle
9.00 – 1.00	Wassergymnastik	Aquatoll
15.30 – 16.30	Bewegungsangebot nur für Frauen	Gymnastiksaal Sportheim
17.45 – 18.45	Lauftreff für Anfänger	Parkplatz Friedhof
18.00 – 19.00	Fit Mix 50 plus	Gymnastiksaal Sportheim
18.30 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Neckarhalle
19.15 – 20.15	Muskelkräftigung für Bauch-Beine-Po	Gymnastiksaal Sportheim
20.15 – 21.45	Aerobic/Stepaerobic	Gymnastiksaal Sportheim

Dienstag:

8.30 – 10.00	Gesundes Krafttraining	Römerhalle
9.15 – 10.15	Hockergymnastik	Neckarhalle
9.15 – 10.15	Seniorengymnastik 50 plus	Gymnastiksaal Sportheim
10.30 – 11.30	Fit und Fun für Männer	Neckarhalle
10.30 – 11.30	Sturzprophylaxe	Gymnastiksaal Sportheim
17.00 – 18.30	Fit Mix	Gymnastiksaal Sportheim
18.00 – 19.00	Orientalischer Tanz für Anfänger	Neckarhalle
19.15 – 10.15	Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	Neckarhalle
20.30 – 21.30	Tribal Kurs	Neckarhalle

Mittwoch:

9.00 – 10.00	Bodyforming	Gymnastiksaal Sportheim
10.10 – 11.10	Aerobic/Stepaerobic	Gymnastiksaal Sportheim
11.10 – 12.10	Pilates	Gymnastiksaal Sportheim
16.00 – 17.00	Wassergymnastik	Lehrschwimmbecken
17.45 – 18.45	Orientalischer Tanz für Anfänger	Neckarhalle
17.45 – 18.45	Pilates	Gymnastiksaal Sportheim
18.00 – 19.00	Walking, Nordic-Walking	Treffpunkt Römerhalle
18.15 – 19.15	Wirbelsäulengymnastik	Neckarhalle
19.00 – 20.00	Bodyforming	Gymnastiksaal Sportheim
19.15 – 20.15	Rückenpower	Neckarhalle

Donnerstag:

10.15 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik	Neckarhalle
16.00 – 17.30	Gesundes Krafttraining	Römerhalle
19.00	Lauftreff	Parkplatz Friedhof
20.00 – 21.00	Frauengymnastik mit Musik	Gymnastiksaal Sportheim

Freitag:

18.00 – 19.00	Seniorengymnastik 60 plus	Gymnastiksaal Sportheim
18.00 – 19.30	Gesundes Krafttraining Fortgeschrittene	Römerhalle
19.00 – 20.30	Gesundes Krafttraining Anfänger	Römerhalle
19.00 – 20.00	Tiefenmuskeltraining	Gymnastiksaal Sportheim
19.45 – 20.45	AquaFit für Sie und Ihn	Lehrschwimmbecken
20.00 – 21.30	Männerymnastik	Albrecht-Dürer-Turnhalle

Sonntag:

9.30

10.30 – 11.30

Lauftreff

Gesund und Fit am Sonntag

Parkplatz Friedhof

Gymnastiksaal Spothelm

Trainingszeiten Seniorensport

Montag:

8.00 – 9.00	Wassergymnastik	Aquatoll
8.30 – 9.30	Walking/Nordic-Walking	Römerhalle
9.00 – 1.00	Wassergymnastik	Aquatoll
18.00 – 19.00	Fit Mix 50 plus	Gymnastiksaal Sportheim

Dienstag:

8.30 – 10.00	Gesundes Krafttraining	Römerhalle
9.15 – 10.15	Hockergymnastik	Neckarhalle
9.15 – 10.15	Seniorengymnastik 50 plus	Gymnastiksaal Sportheim
10.30 – 11.30	Fit und Fun für Männer	Neckarhalle
10.30 – 11.30	Sturzprophylaxe	Gymnastiksaal Sportheim

Mittwoch:

16.00 – 17.00	Wassergymnastik	Lehrschwimmbecken
---------------	-----------------	-------------------

Donnerstag:

10.15 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik	Neckarhalle
16.00 – 17.30	Gesundes Krafttraining	Römerhalle

Freitag:

18.00 – 19.00	Seniorengymnastik 60 plus	Gymnastiksaal Sportheim
---------------	---------------------------	-------------------------

Rehabilitationssport

Montag:

8.00 – 9.00	Sport nach Krebs Wassergymnastik	Aquatoll
9.00 – 10.00	Sport nach Krebs Wassergymnastik	Aquatoll

Dienstag:

10.15 – 11.15	Bewegung trotz Osteoporose	Gymnastiksaal Sportheim
19.00 – 20.00	Sport bei Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates	Gymnastiksaal Sportheim
20.00 – 21.00	Sport bei Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates	Gymnastiksaal Sportheim

Mittwoch:

9.30 – 10.30	Koronarsportgruppe	Neckarhalle
10.00 – 11.00	Sport bei Morbus Parkinson	Neckarhalle
10.45 – 11.45	Sport nach Schlaganfall	Neckarhalle
11.00 – 12.00	Sport bei Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates	Neckarhalle
14.00 – 15.00	Sport bei Diabetes	Gymnastiksaal Sportheim
16.00 – 17.00	Sport nach Krebs Wassergymnastik	Lehrschwimmbecken

Donnerstag:

11.15 – 12.15	Lungensport für sauerstoffpflichtige Patienten	Gymnastiksaal Sportheim
14.30 – 15.30	Sport nach Krebs	Gymnastiksaal Sportheim
17.45 – 18.45	Lungensport	Gymnastiksaal Sportheim
18.45 – 19.45	Lungensport	Gymnastiksaal Sportheim
20.00 – 21.00	Koronarsportgruppe	Römerhalle

Freitag:

10.00 – 11.00	Sport bei pAVK	Gymnastiksaal Sportheim
---------------	----------------	-------------------------