



Unser Angebot für Senioren



TSG 1845 Heilbronn e.V.
Heilbronns größter Sportverein

Senioren-Angebot Abteilungen

Gymnastik			
Montag	14:30–15:30 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
Mittwoch	14:30–15:30 Uhr	Frauen	TSG Sportzentrum Pfühl
Freitag	08:00–09:00 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
Kegeln			
Mittwoch	14:00–16:00 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
Donnerstag	15:00–16:00 Uhr	Männer	TSG Hofwiesenzentrum
Tischtennis			
Mittwoch	09:45–11:45 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
Freitag	14:00–16:00 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
Wandern			
2. Dienstag im Monat	14:00 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
Basketball (ab 40 Jahren)			
Montag	20:00–22:00 Uhr	Männer	Silcher-Turnhalle
Donnerstag	18:00–20:00 Uhr	Männer	Silcher-Turnhalle
Handball			
Montag	20:00–22:00 Uhr	Frauen	TSG Sportzentrum Pfühl
Gymnastik mit Musik			
Montag	09:00–10:00 Uhr	Gemischt	TSG Sportzentrum Pfühl
Dienstag	18:55–19:55 Uhr	Gemischt	TSG Sportzentrum Pfühl
Mittwoch	15:45–16:45 Uhr	Gemischt	TSG Sportzentrum Pfühl
Ganzkörperfitness			
Donnerstag	09:15–10:15 Uhr	Gemischt	TSG Sportzentrum Pfühl
Yoga			
Montag	17:50–18:50 Uhr	Gemischt	TSG Sportzentrum Pfühl
Montag	19:00–20:00 Uhr	Gemischt	TSG Sportzentrum Pfühl
Dienstag	17:45–18:45 Uhr	Gemischt	TSG Sportzentrum Pfühl
Jedermannsport			
Freitag	20:00–22:00 Uhr	Männer	Mönchseehalle (neu)
Fitness			
Mittwoch	20:00–21:00 Uhr	Frauen	G.-Hauptmann-Schule
Gymnastik für Männer			
Dienstag	20:00–21:30 Uhr	Männer	Staufenberg Turnhalle
Volleyball			
Donnerstag	20:00–22:00 Uhr	Gemischt	Silcher-Turnhalle



TSG Geschäftsstelle

Telefon 07131 5070-75, Telefax 07131 5070-53

E-Mail: info@tsg-heibronn.net

www.tsg-heilbronn.net

Senioren-Angebot Bewegungszentrum (BWZ)

Hatha Yoga	Montag	18:10–19:10 Uhr	BWZ-Halle
	Mittwoch	20:15–21:15 Uhr	BWZ-Halle
Pilates	Montag	10:15–11:15 Uhr	BWZ-Halle
	Montag	19:30–20:30 Uhr	BWZ-Halle
	Dienstag	18:05–19:05 Uhr	BWZ-Halle
	Mittwoch	09:00–10:00 Uhr	TSG Sportzentrum Pfühl
	Mittwoch	19:00–20:00 Uhr	BWZ-Halle
Faszien-Fitness	Mittwoch	20:15–21:15 Uhr	TSG Hofwiesenzentrum
Fit und aktiv ab 60+	Donnerstag	09:00–10:00 Uhr	TSG Hofwiesenzentrum
Stark in Kreuz & Beckenboden	Mittwoch	10:00–11:00 Uhr	TSG Sportzentrum Pfühl
Wirbelsäulengymnastik	Montag	10:10–11:10 Uhr	TSG Sportzentrum Pfühl
	Dienstag	10:30–11:30 Uhr	TSG Sportzentrum Pfühl
	Donnerstag	18:00–19:00 Uhr	BWZ-Halle
Rückengymnastik	Donnerstag	18:00–19:00 Uhr	BWZ-Halle

Rehasport

mit
Verordnung
kostenfrei



TSG-Bewegungszentrum – Hofwiesenstraße 40

Orthopädischer Rehasport	Montag	16:00–17:00 Uhr	TSG Hofwiesenzentrum
	Dienstag	08:30–09:30 Uhr	BWZ-Halle
	Dienstag	15:30–16:30 Uhr	TSG Hofwiesenzentrum
	Mittwoch	16:00–17:00 Uhr	BWZ-Halle
	Donnerstag	10:00–11:00 Uhr	TSG Hofwiesenzentrum
	Donnerstag	11:00–12:00 Uhr	TSG Hofwiesenzentrum
	Donnerstag	16:00–17:00 Uhr	BWZ-Halle

Sportzentrum Pfühl – Schlizstraße 78

Orthopädischer Rehasport	Dienstag	16:30–17:30 Uhr	TSG Sportzentrum Pfühl
	Freitag	15:30–16:30 Uhr	TSG Sportzentrum Pfühl



Anmeldung erforderlich
Bewegungszentrum (BWZ)

Telefon 07131 5070-80, Telefax 07131 5941798

E-Mail: bwz@tsg-heibronn.net

www.fitnessheilbronn.net



Senioren-Angebot Medizinische Trainingstherapie (MTT)

An TÜV-zertifizierten Rehabilitationsgeräten bieten wir Ihnen ein speziell auf Sie zugeschnittenes therapeutisches Training an.

Kursangebot

Präventives Ganzkörpertraining – 12 Trainingseinheiten in 10 Wochen **159,00 €**

Infos über die Bezuschussung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse, in der MTT oder im BWZ

Mitgliedschaften

1 Trainingstermin pro Woche pro Monat **44,00 €**

2 Trainingstermine pro Woche pro Monat **79,00 €**

beliebig viele Trainingstermine pro Monat **94,00 €**

Einweisung inkl. computergesteuertem Trainingsplan, einmalig **25,00 €**

Mindestmitgliedschaft 3 Monate.

Kündigung bis 4 Wochen vor Quartalsende möglich!

Im Preis enthalten: Sportmedizinische Eingangsuntersuchung bei Bedarf.
Unsere Sportmediziner: Dr. med. A. Mühlshlegel, Dr. med. A. Simpfendörfer.

Benutzung des Saunabereichs am Trainingstag für Mitglieder.



Anmeldung erforderlich

Medizinische Trainingstherapie

Telefon 07131 9199837, Telefax 07131 5941798

E-Mail: bwz@tsg-heilbronn.net

www.fitnessheilbronn.net

*So erreichen Sie die
TSG 1845 Heilbronn e.V.:*

Geschäftsstelle

Hofwiesenstraße 40

74081 Heilbronn

Tel. 07131 5070-75

TSG Sportzentrum Pfühl

Schlizstraße 78

74076 Heilbronn

Tel. 07131 5070-75

Bewegungszentrum (BWZ)

Hofwiesenstraße 40

74081 Heilbronn

Tel. 07131 5070-80

Geschäftsstelle BWZ

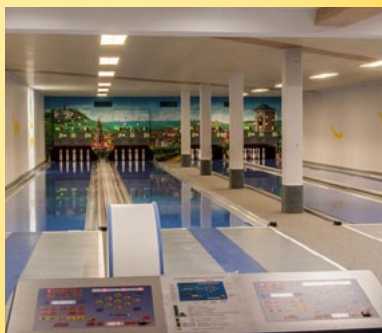
Tel. 07131 5941574

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Hofwiesenstraße 40

74081 Heilbronn

Tel. 07131 9199837



Änderungen vorbehalten