



# Unser Angebot für Senioren



**TSG 1845 Heilbronn e.V.**  
*Heilbronns größter Sportverein*

## Senioren-Angebot Abteilungen

<b>Gymnastik</b>			
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
<b>Kegeln</b>			
Mittwoch	14:00–16:00 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
Donnerstag	15:00–16:00 Uhr	Männer	TSG Hofwiesenzentrum
<b>Tischtennis</b>			
Mittwoch	09:45–11:45 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
Freitag	14:00–16:00 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
<b>Wandern</b>			
2. Dienstag im Monat	14:00 Uhr	Gemischt	TSG Hofwiesenzentrum
<b>Basketball (ab 40 Jahren)</b>			
Montag	20:00–22:00 Uhr	Männer	Silcher-Turnhalle
Donnerstag	18:00–20:00 Uhr	Männer	Silcher-Turnhalle
<b>Handball</b>			
Montag	20:00–22:00 Uhr	Frauen	TSG Sportzentrum Pfühl
<b>Gymnastik mit Musik</b>			
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
<b>Ganzkörperfitness</b>			
Donnerstag	09:15–10:15 Uhr	Gemischt	TSG Sportzentrum Pfühl
<b>Yoga</b>			
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
<b>Jedermannsport</b>			
Freitag	20:00–22:00 Uhr	Männer	Mönchseehalle (neu)
<b>Fitness</b>			
Mittwoch	20:00–21:00 Uhr	Frauen	G.-Hauptmann-Schule
<b>Gymnastik für Männer</b>			
Dienstag	20:00–21:30 Uhr	Männer	Staufenberg Turnhalle
<b>Volleyball</b>			
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](mailto:info@tsg-heibronn.net)

[www.tsg-heilbronn.net](http://www.tsg-heilbronn.net)

## Senioren-Angebot Bewegungszentrum (BWZ)

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

## Rehasport

mit  
Verordnung  
kostenfrei



### TSG-Bewegungszentrum – Hofwiesenstraße 40

<b>Orthopädischer Rehasport</b>	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

<b>Orthopädischer Rehasport</b>	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](mailto:bwz@tsg-heibronn.net)

[www.fitnessheilbronn.net](http://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](mailto:bwz@tsg-heilbronn.net)

[www.fitnessheilbronn.net](http://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

