Die 10er - “Schnupper-Karte”

Möchten Sie, aus welchen Gründen auch immer, nicht in den Verein eintreten? Möchten Sie einfach erst einmal sehen, ob es Ihnen überhaupt gefällt?

Dann ist die “10er - Schnupper-Karte” genau das richtige für Sie!

Für € 50,- Erwachsene (LA 68,-)/ € 38,- Kinder bis 14 Jahre (LA 48,-) können Sie zehn mal an einer Trainingsstunde Ihrer Wahl teilnehmen (ausgenommen Kurse; Kosten bei Abt. mit Zusatzbeitrag höher), egal welche Sportart. Sie gehen damit keinerlei Verpflichtung ein und sind genauso versichert wie jedes Vereinsmitglied auch. Die Karte kann bis einschließlich des 25. Lebensjahres 1 x pro Person erworben werden. Ab dem 26. Lebensjahr beliebig oft. Die Schnupper-Karte erhalten Sie in jeder Sportstunde bei den Trainern.

Kommen Sie einfach vorbei !!!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

p.s.: Die Karte ist nicht übertragbar!.

Schon gewusst ?

Als aktives Mitglied können Sie für € 13,50 im Monat fast alle Sportangebote der Turngemeinde wahrnehmen (Leichtathletik 18,50 €/M). Bereits 12,50 €/M (LA 17,50 €/M) zahlen Sie ab dem zweiten Familienmitglied und ab dem vierten ist die passive Vereinsmitgliedschaft sogar absolut kostenfrei! Zuzüglich eventuell anfallender Wettkampfgebühren. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Familienbeiträge auf Antrag bis zum 25. Lebensjahr gewährt.

(Stand: 12/22)

KSH: Kreissporthalle in Nieder-Ramstadt

Krankenkassen - Belohnung

Die Krankenkassen belohnen die aktive Mitgliedschaft im Verein, durch den Nachweis im Bonusheft.
Lassen Sie sich ihre aktive Teilnahme an unseren Sportangeboten durch die Übungsleiter/innen/Trainer/innen oder die Abteilungsleitungen bescheinigen (Stempel im Bonusheft). So können sie viele Punkte sammeln für eine aktive Gesundheitsvorsorge und ihre aktive Mitgliedschaft im Verein wird auch noch belohnt..

Impressum

Turngemeinde 1879 Traisa e.V.
1. Vorsitzender Civito Carroccia
Ludwigstr. 134, 64367 Mühltal
vorstand@tgtraisa.de

© Turngemeinde 1879 Traisa e.V. Angaben ohne Gewähr.
Herausgegeben im November 2023.

von uns für Sie

Wie cool ist das denn ?

TURNEN
Gymnastik
+ Kursangebote

2023/2024

Turngemeinde 1879 Traisa e.V.

Bei uns bewegt sich Mühltal !

www.tgtraisa.de

Für alle !!!

Information

Zusatzbeiträge-warum ?
Bei einigen Angeboten decken die Mitgliedsbeiträge nicht die Kosten der Trainer/in. Deshalb muss die Kostendifferenz durch einen Zusatzbeitrag ausgeglichen werden.

YOGA - Angebote

(Yoga Kurse für Teilnehmer/innen ab 16 J.)

"YOGA auf dem Stuhl" (Senioren) (Angebot kostet Zusatzbeitrag)	Mo.	9:30 - 11:00	HSH
"YOGA für Alle" (f. Anf. + Fortges) (Angebot kostet Zusatzbeitrag)	Mo.	18:30 - 20:00	HSH

Leitung: Susanne Buhlinger-Seipp; Tel: (06151) 14 85 42
Email: susanne.buhlinger-seipp@tgtraisa.de

Rehasport

ab 18 Jahre (Angebot kostet Zusatzbeitrag) Anmeldung erforderlich

Reha 2	Mo.	11:15 - 12:15	HSH
Reha 3	Di.	17:30 - 18:30	HSH
Reha 4 (Senioren)	Do.	11:00 - 12:00	HSH
Reha 5	Do.	12:00 - 13:00	HSH
Reha 6	Do.	17:30 - 18:30	BHT(JR)
Reha 7	Fr.	17:30 - 18:30	HSH

Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich.

Leitung: anne.fischer@tgtraisa.de Tel. 0170 31 28 73 1

Kurse

Muskeltraining für alle (Angebot kostet Zusatzbeitrag, Anmeldung erbeten)	Mi.	18:30 - 19:30	BHT (Jugendraum)

Anmeldung: wolfgang.rohm@tgtraisa.de

Tanz

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Linedance ab 50 J.		Mo. 18:45 - 19:45	HSH
Linedance (Fortgeschrittene)		Mo. 20:00 - 21:00	HSH

Abtl.:Konni Itzel, (06151) 14 89 48, Email: konni.itzel@tgtraisa.de
Stellvertreterin: Anne Fischer, 0170 31 28 73 1

HSH: Hans-Seely-Halle Traisa

Nicht besser - einfach anders !

Turnen

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Eltern-Kind-Turnen (1- 3 J.)		Di. 09:00 - 10:00	HSH
		Mi. 10:00 - 11:00	HSH
		Mi. 15:45 - 16:45	HSH
Tagesmütter mit Kindern		Mi. 09:00 - 10:00	HSH
Purzelturnen	(3 bis 4 J.)	Mo. 15:00 - 16:00	BHT
		Do. 15:15 - 16:15	HSH
Turnen Mädchen + Jungen (für alle 5 - 6 jährigen)		Di. 15:00 - 16:00	HSH
Mäd.+Jung. Turnen (für 1. + 2. Klasse)		Mi. 15:00 - 16:00	BHT
Mäd.+Jung. Turnen (für alle ab Vorschulalter)		Mi. 16:00 - 17:00	BHT
Ballspiele ab 1. Kl.		Do. 15:30 - 16:30	BHT
Ballspiele (Vorschule)		Do. 16:30 - 17:30	BHT
Turnen Parcour u. Ballsp. (Jungen bis 12 J.)		Di. 16:00 - 17:00	HSH
Mädchen Gerätturnen ab 3. Kl.		Do. 16:30 - 17.30	HSH
Mädchen Gerätturnen ab 5. Kl.		Do. 17:30 - 18:30	HSH
Frauenturnen (ab 50 J.)		Mo. 20:00 - 21:30	HSH

Newsletter

"Die TG Traisa veröffentlicht in unregelmäßigen Abständen ihren Vereinsnewsletter mit aktuellen Informationen rund um die Turngemeinde. **Bleiben sie AKTUELL** - melden sie sich zum **Newsletter** an unter: **www.tgtraisa.de**

Ansprechpartner

Abteilungsleiterin:
Konni Itzel, Tel.: 06151 - 148948
Email: konni.itzel@tgtraisa.de

Anne Fischer; Tel: 0170 31 28 73 1
Email: anne.fischer@tgtraisa.de

„Änderungen sind immer möglich, deshalb „Rufen sie an oder schreiben sie uns bei Interesse!"

Wir informieren Sie gerne.

BHT: Bürgerhaus Traisa

Gymnastik & Gesundheitssport

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Wirbelsäulengymnastik (ab 50 J.)		Fr. 09:00 - 10:00	HSH
Wirbelsäulengymnastik (ab 60 J.)		Fr. 10:00 - 11:00	HSH
Skigymnastik (online + Präsenz)		Fr. 19:00 - 20:00	HSH
Gutes f. Beine u. Rücken		Fr. 16:15 - 17:15	HSH
Rücken - Fitness/Gynmastik		Do. 19:00 - 20:00	HSH
~~Aerobic-Mix/ BBP~~		~~Mi. 19:00 - 20:00~~	~~HSH~~
Power-Workout		Mo. 18:30 - 20:00	HSH
Online-Gymnastik (ab 18 J.) (Kursangebot mit Zusatzgebühr)		Di. 19:00 - 19:45	onl.
Nordic Walking		Mi. 15:00 - 16:00 (Treffpunkt: Tannenstr.1, Traisa)	

Betriebs-Gesundheitssport für Firmen auf Anfrage
Bitte sprechen Sie uns an

Abtl.:Konni Itzel, (06151) 14 89 48, Email: konni.itzel@tgtraisa.de
Stellvertreterin: Anne Fischer, 0170 31 28 73 1

Seniorensport

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Fit auch über 60!	ab 50 J.	Mo. 17:30 - 18:30	HSH
Linedance (ab 50 J.)		Mo. 18:45 - 19:45	HSH
Walking/ Nordic Walking		Mi. 15:00 - 16:00 (Treffpunkt: Tannenstr. 1, Traisa)	
Wirbelsäulengymnastik + Rückenschule		Fr. 10:00 - 11:00	HSH
Gutes f. Beine u. Rücken		Fr. 16:15 - 17:15	HSH

Qualität

Alle Sport- und Trainingsangebote werden von lizenzierten Übungsleitern/innen, Trainern/innen oder Sportlehrern/innen geleitet. Der LSBH - Ehrenkodex ist Grundlage unseres Sportverständnisses.

Bei uns bewegt sich Mühltal