

*„Body und Bike“***„Franzi“ gibt
das Tempo vor**

Tipps von der Fachfrau: Franziska Janz (r.).

(Foto: Rolf Birkhölzer)

Von Rolf Birkhölzer

Radfahren nach Musik - Indoor-Cycling also, ist beim TV Wetzlar eine seit Jahren sehr beliebte Sportart. Das zeigt sich immer wieder an der regen Beteiligung in unseren Kursen. Dieses Indoor-Cycling in Verbindung mit einem Training der gesamten Muskulatur mit verschiedenen Geräten bietet Franziska Janz am Montag von 19.30 bis 21 Uhr vorwiegend für junge Leute/Studenten im TV-Sportpark an. Die 21 Jahre alte Übungsleiterin lässt 45 Minuten beim Spinning bei Rock-, Pop- und Elektro Trans-Klängen kräftig strampeln und widmet sich dann 45 Minuten mit Hanteln, Balance Pads, Terrabändern und Flexibars den „Muckis“ der Kursteilnehmer. Bei nicht ganz so fetziger Musik läuft das Programm auch am Freitag ab 18.45 Uhr, ebenfalls in den Räumen des TV-Sportparks. „Die Kombination Ausdauertraining und

Kraftübungen beim „Body und Bike“ ist ideal, um den gesamten Körper zu trainieren“, empfiehlt Franziska Janz den Kurs.

Seit gut einem halben Jahr gehört „Franzi“ zur Riege unserer dynamischen Kursleiter/rinnen. Die Lehramtsstudentin hat eine Ausbildung zum Indoor-Cycling-Trainer in Theorie und Praxis absolviert, spielt beim TV Hüttenberg Handball, geht zum Krafttraining und tanzt außerdem gerne in ihrer Freizeit. Beim Handballtraining hat sie auch Geschmack am Spinning bekommen, als in der Vorbereitung mal nicht der Ball, sondern Indoor-Cycling auf dem Programm stand.

Dass sie beim TV aktiv ist, ist sicher kein Zufall, denn Mutter Susanne Menges sitzt als Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle und unterstützt Geschäftsführer Detlev Lange, und Schwester Julia ist Übungsleiterin für Cardio-Fitness im TV Wetzlar.

*Flat Rate Training
mit der Monatskarte :)*

Der Turnverein Wetzlar 1847 e.V. bietet sogenannte Monatskarten für den offenen Kursbereich und für den Besuch des Krafraumes an.

Die Monatskarte ist gültig vom Ersten eines Monats und endet mit dem letzten Tag des Monats.

Die Monatskarte „Allgemeines Kursprogramm“ kostet

- für MG über 21 Jahre 20,00 Euro,
- für MG bis einschl. 21 Jahre 18,00 Euro.

Die Monatskarte „Krafttraining“ kostet

- für MG über 21 Jahre 25,00 Euro,
- für MG bis einschl. 21 Jahre 22,50 Euro.

Sie erhalten die Monatskarten ausschließlich in der Geschäftsstelle des TV Wetzlars.

Für den Bereich der ABO-Kurse und IC-Kurse bieten wir Ihnen:

Jedes Mitglied, das im Zeitraum eines Jahres 7 Abo-Kurse/IC-Kurse belegt hat, erhält den Besuch eines Kurses im darauffolgenden Trimester gratis.

Zum Nachweis wird hier eine Bonus-Karte geführt.

Die Karten sind nicht übertragbar.

Geschäftsstelle, Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar

Cardio-Fitness

bei Julia

**freitags in der Zeit von
18:00 bis 19:00 Uhr
Studio 1 Raum 3**

Für Mittelstufe - Fortgeschrittene

Eine abwechslungsreiche Kursstunde, welche aus einem intensiven Cardio-Teil und einem anschließenden dynamischen Muskelworkout, unter der Voraussetzung einer korrekten Körperhaltung und wirbelsäulengerechten Bewegungsausführungen.

Ein Einsteigen ist jederzeit möglich!

Auch Männer sind herzlich willkommen.

Kosten: 10er Karte Mitglieder 20,- €
10er Karte Nichtmitglieder 60,- €

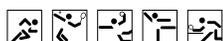


7. September bis 19. Dezember 2015

Anmeldung erforderlich!

Abo-Kurse im TV Wetzlar im 3. Trimester

Montag	19:30 – 20:30 Uhr	18:00 – 19:30 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr
9:30 – 11:00 Uhr	Studio 1, Raum 3 Vinyasa – Yoga Mittelstufe 13 x 8. 9. – 15. 12. 2015 Heidi	Treffpunkt Parkplatz Studio 2 Nordic Walking Einsteiger 7 x 2. 9. – 14. 10. 2015 Petra	Studio 1, Raum 2 Pilates Mittelstufe 12 x 10. 9. – 17. 12. 2015 Heike
Studio 1, Raum 2 Ashtanga Yoga 13 x 7. 9. – 14. 12. 2015 Katja	20:00 – 21:00 Uhr	19:00 – 20:00 Uhr	19:15 – 20:45 Uhr
9:15 – 10:45 Uhr	Kraftraum Rücken Fitness für Männer 13 x 8. 9. – 15. 12. 2015 Cordula	Studio 1, Raum 3 Rücken Fitness für Männer M – F 13 x 9. 9. – 16. 12. 2015 Cordula	Studio 1, Raum 3 Ashtanga Yoga Mittelstufe 13 x 10. 9. – 17. 12. 2015 Heidi
Kraftraum Präventives Rückentraining 13 x 7. 9. – 14. 12. 2015 Cordula	20:00 – 21:00 Uhr	19:30 – 20:30 Uhr	Freitag
11:00 – 12:30 Uhr	Studio 1, Raum 2 Mami gets fit II Mittelstufe 13 x 8. 9. – 15. 12. 2015 Jenny	Studio 1, Raum 1 ZUMBA A – F 11 x 16. 9. – 16. 12. 2015 Julia	9:30 – 11:00 Uhr
Kraftraum, Studio 1 Krafttraining für Senioren 11 x 28. 9. – 14. 12. 2015 Anja	Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	Studio 1, Raum 3 Ashtanga Yoga Mittelstufe 13 x 11. 9. – 18. 12. 2015 Katja
16:30 – 18:00 Uhr	9:30 – 10:30 Uhr	Studio 1, Raum 2 Pilates A – F 13 x 9. 9. – 16. 12. 2015 Gaby	9:30 bis 11:00 Uhr
Studio 1, Raum 1 Yoga & Entspannung geübte Anfänger 13 x 31. 8. – 14. 12. 2015 Gabriele	Studio 1, Raum 2 Babyfitness 8 – 12 Monate 10 x 16. 9. – 9. 12. 2015 Heike	20:00 – 21:00 Uhr	Kraftraum Präventives Rückentraining 13 x 11. 9. – 18. 12. 2015 Cordula
Dienstag	10:15 – 11:15 Uhr	Studio 2, Tanzsaal Step – Aerobic M – F 11 x 7. 10. – 16. 12. 2015? Antje	10:00 – 11:00 Uhr
9:30 – 10:30	Tanzsaal ZUMBA A – F 13 x 9. 9. – 16. 12. 2015 Sybille	Donnerstag	Treffpunkt Parkplatz Studio 2 Mami gets fit 13 x 11. 9. – 18. 12. 2015 Jenny
Studio 2, Gr. Saal Kleinkinder in Bewegung 1 – 3 Jahr 13 x 8. 9. – 15. 12. 2015 Jenny	10:30 – 12:00 Uhr	9:30 – 10:30 Uhr	16:30 – 18:00 Uhr
10:00 – 11:00 Uhr	Kraftraum, Studio 1 Krafttraining für Senioren 11 x 30. 9. – 16. 12. 2015 Anja	Studio 2, Gr. Saal Kleinkindfitness 10 x 17. 9. – 10. 12. 2015 Heike	Studio 1, Raum 2 Akrobatik für Kinder 13 x 11. 9. – 18. 12. 2015 Nelli
Studio 1, Raum 1 Fit bis 100! Mit Wirbelsäulengymnastik 11 x 29. 9. – 15. 12. 2015 Anja	16:30 – 18:00 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr	18:00 – 19:00
10:30 – 11:30 Uhr	Studio 1, Raum 2 Dynamisches Yoga Mittelstufe 12 x 9. 9. – 16. 12. 2015 Marion	Studio 1, Raum 3 Mama fit – Baby mit! 13 x 10. 9. – 17. 12. 2015 Jenny	Studio 1, Raum 1 Zirkeltraining A – F 13 x 11. 9. – 18. 12. 2015 Ulrike
Treffpunkt Parkplatz Studio 2 Mami gets fit 13 x 8. 9. – 15. 12. 2015 Jenny	18:00 – 19:00 Uhr	10:30 – 11:30 Uhr	Samstag
18:00 – 19:00 Uhr	Studio 1, Raum 2 Qi Gong 10 x 9. 9. – 16. 12. 2015 Marion	Studio 1, Raum 1 Pilates auch für Senioren 11 x 1. 10. – 17. 12. 2015 Anja	10:30 – 11:30 Uhr
Studio 1, Raum 3 Vinyasa – Yoga Mittelstufe 13 x 8. 9. – 15. 12. 2015 Heidi	18:00 – 19:00 Uhr	17:00 – 18:00 Uhr	Studio 2, Gr. Saal ZUMBA M – F 13 x 12. 9. – 11. 12. 2015 Anastasia
	Studio 1, Raum 2 Qi Gong 10 x 9. 9. – 16. 12. 2015 Marion	Studio 1, Raum 1 Qi Gong für Fortgeschrittene 13 x 10. 9. – 17. 12. 2015 Marion	ONLINE unter tv-wetzlar.de/Abokurse



Willkommen, neue Mitglieder in unserer großen TV-Familie!



Badminton

Selina Römer
Katalin Gebl

Catharina Antunez
Victoria Bill



Basketball

Patrick Sokolovski
Daniel Wolf
Anton Voigtländer-Tetzler
Sergej Bosshauer
Marcus Bachmann
Manuel Paul

Alexander Belousov
Tobias Weirauch
Mert Sarikaya
Andreas Märtens
Tobias Fritsch
Kirsten Hübner



Fitness und Gesundheit

Marina Rein
Olivia Wicke
Stephanie Hartlieb
Josephine Uhlmann
Claire Ander
Kristina Rosenkranz
Katrin Schiller
Helene Kreker
Sarah Schleifer
Gabriele Malfeld
Simone Immerschitt
Barbara Galir
Johanna Klisan
Sandra Stöhr
Sonja Schug-Triebert
Christa Knabe
Katrin Mattern
Uwe Gaerthe
Andrea Loh

Claudia Dittmar
Joanna Paul
Claudia Faßbender
Theresa Köpke
Beyza Kaplan
Kira Haberer
Jessica Satik
Hannelore Heddrich
Diana Rosenkranz
Heike Hardt
Gabriele Bergmann
Katrin Gandela
Melanie Cengiz
Sabine Winterfeld
Bernd Zimmermann
Jarmilla Schäfer
Harald Weinl
Jil Hartmann



Handball

Nils von Schöler
David Bervikor
Konstantin Gampouris
Mike Völker

Malte Stoll
Justin Jakob
Ryan-Jay Artik



Indoor-Cycling

Michael Schmidt

Catharina Scholz



Kraftraum

Daniel Scheuer
Tobias Graf
Carsten Strack

Damaris Schneider
Katrin Schumacher
Ron Hartmann



Leichtathletik

Anke Senzel
Luis Maximilian Carl
Lara Sophie Carl

Jannik Oelke
Noell Petrovsky
Alina Schweighofer



Schwimmen

Edwin Janzen
Benjamin Helt
Luca Nguyen
Jannik Becker
Helene Weber

Artjom-Tim Wochmin
Luis Scheffler
Ivonn Wodausch
Viola Dörner



Turnen

Elina Wagner
Nils Andresen
Artur Keller
Matteo Lehmann
Dalia Lehmann
Philip Schäfer
Fritz Uebach
Hugo Stranz
Theo Stranz

Marie Winter
Jürgen Heil
Acelya-Sophia Karali
Michel Wagenknecht
Lenn Kelterbaum
Lorin Mermer
Jasper Thierfelder
Robin Schwarz



Volleyball

Gina Adamski

Nadine Gradl



Walking

Jens Henrich



Ausführung aller
Rohbauarbeiten
Reparaturarbeiten
Erdarbeiten
Pflasterarbeiten

Bauunternehmen GmbH

Am Kellerkopf 1 · 35614 ABlar

Telefon (064 41) 89 75 00 · Fax (064 41) 89 75 19



Vorstand

Vorsitzender: Ulrich Schmidt
Stellvertretende Vorsitzende:
 Karen Mirbach, Christine Wiegand,
 Matthias Heppner, Jürgen Reiter
Geschäftsführer: Detlev Lange
Bankkonto: Sparkasse Wetzlar,
 (BLZ 515 500 35), Kto.-Nr. 10 032 159
 IBAN DE 81 5155 0035 0010 0321 59,
 SWIFT-BIC: HELADEF1WET
 E-Mail: tv-wetzlar@t-online.de
 VoBa Mittelhessen BLZ 513 900 00,
 Konto-Nr. 18 486 202
 IBAN DE 02 5139 0000 0018 4862 02,
 SWIFT-BIC: VBMHDE5FT

Abteilungsleiter

Badminton

Michael Götz,
 Bergstraße 14, 35578 Wetzlar,
 Mobil (01 57) 54 36 65 36
 E-Mail: michael_goetz@ymail.com

Basketball

Christian Weber,
 Haarbachstraße 14, 35578 Wetzlar
 Mobil (01 78) 8 68 28 05
 E-Mail: tvw-basketball@freenet.de

Fechten

Daniel Zahner,
 Burgweg 4B, 35415 Pohlheim
 Telefon (0 64 03) 97 37 76
 E-Mail: zahners@web.de

Handball

Jens Kissner,
 Jahnstraße 9, 35579 Wetzlar,
 Mobil (01 57) 75 42 35 02
 E-Mail: kissner_wz@t-online.de

Leichtathletik

Andreas Hein,
 Gutleutstraße 43, 35606 Solms,
 Mobil (0 15 73) 4 78 03 33
 E-Mail: andihein@aol.com

Radsport

Wolfgang Löwe,
 Postfach 2342, 35533 Wetzlar,
 Telefon (0 64 45) 3 21 96 41
 E-Mail: w5-loewe@outlook.de

Schwimmen

Reinhard Felten,
 Königsberger Straße 21,
 35457 Lollar,
 Telefon (0 64 06) 83 05 29
 E-Mail: reinhard.felten@gmx.de

Turnen

Ulrike Kötz,
 Langenbergstr. 6, 35580 Wetzlar,
 Mobil (01 57) 75 30 24 84
 E-Mail: Ulrike.Koetz@web.de

Volleyball

Tamara Zimmermann,
 Paul-Schneider-Straße 4,
 35625 Hüttenberg,
 Telefon (0 64 03) 77 44 04
 E-Mail: tz53@gmx.de

Wandern

Hans Steinbach,
 Schöne Aussicht 8 35578 Wetzlar,
 Telefon (0 64 41) 7 30 95
 E-Mail: HansSteinbach@gmx.de

Laufftreff

Jürgen Reiter,
 Am Pfungstwäldchen 38a,
 35578 Wetzlar,
 Telefon (0 64 41) 44 73 37
 E-Mail: juergen.reiter.wetzlar@web.de

Senioren-sport

Geschäftsstelle TV Wetzlar,
 Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar,
 Telefon (0 64 41) 92 13 13/14/15
 E-Mail: lange@tv-wetzlar.de

Fitness und Gesundheit

Geschäftsstelle TV Wetzlar,
 Sportparkstraße 5, 35578 Wetzlar,
 Telefon (0 64 41) 92 13 13/14/15
 E-Mail: lange@tv-wetzlar.de

Wann ist ein Kreditinstitut
gut für Deutschland?

Wenn es nicht nur finanzielle Perspektiven
eröffnet. Sondern auch sportliche.



Sparkassen unterstützen den Sport in Deutschland. Zum Beispiel die deutschen Mannschaften bei den Olympischen und Paralympischen Spielen. Als Mitglied der Deutschen Paralympischen Mannschaft gewann Annabel Breuer eine Goldmedaille bei den Paralympics in London 2012. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist der größte nichtstaatliche Sportförderer in Deutschland und seinen Regionen. Sie engagiert sich im Breitensport, im Spitzensport und in der Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und gut für Deutschland. www.gut-fuer-deutschland.de



Sparkasse Wetzlar. Gut für die Region Lahn-Dill.