


 Turnverein 1881  
Altdorf e.V.

Turnverein 1881 Altdorf e. V.  
90518 Altdorf Heumannstr. 5a

*Immer noch dabei!*

Vorstand  
Erster Vorsitzender  
Joachim Töwe  
Altdorf, Februar 2026

## **Sportangebote für Senioren:innen beim Turnverein 1881 Altdorf e. V.**

Wochentag	Uhrzeit	Ort-Kurzbez.	Angebot/Kurzbeschreibung	Besonderheit
Montag	09:45 – 11:00	J & G - Halle	Guten-Morgen-Yoga	
	16:15 – 17:15	J & G - Halle	Gymnastik für alle	
	17:30 – 18:30	SP Platz	Sommer/Herbst/Winter Power	
	17:30 – 19:00	J & G - Halle	Aerobic-Bodyworkout-Mix	
	18:30 – 19:30	K-W-H	Damengymnastik	
	18:30 – 19:30	D-F-H SZ	Haltung und Bewegung	
	20:30 – 21:30	J & G - Halle	Wirbelsäulengymnastik Männer	
Dienstag	08:00 – 08:45	J & G - Halle	Fit in den Tag	
	09:00 – 09:45	J & G - Halle	Seniorengymnastik	
	15:00 – 16:00	P-Platz GS	Nordic Walking (im Winter)	
	18:00 – 19:00	Gym-Saal-SP	Wirbelsäulengymnastik Frauen	
	18:00 – 19:00	D-F-H SZ	Sling-Training	
	18:00 – 19:00	Bewegungspark	Zirkel - Fit	
	19:45 – 21:15	J & G - Halle	Hatha-Yoga	
Mittwoch	16:00 – 18:00	Kegelbahn SP	Seniorenkegeln 60 +	1./3. Mittwoch des Monats
	18:00 – 20:00	Stockanlage SP	Eis-/Asphaltschießen	
	19:00 – 20:30	K-W-H	Herzsport (mit und ohne ärztliche Verordnung)	
Donnerstag	08:30 – 09:30	Heizwerk	Nordic Walking (ganzjährig)	
	09:30 – 10:30	J & G - Halle	Wirbelsäulengymnastik Männer/Frauen	
	09:45 – 10:45	Gym-Saal SP	Topfit im Alter	
	14:00 – 15:30	Gym-Saal SP	Das Alter mitGESTALTen - GESTALT	
	16:00 – 17:30	Gym-Saal SP	COPD – auch für Astmatiker	Planung
	18:30 – 20:00	Gym-Saal SP	Step Aerobic	
Freitag	09:00 – 10:00	J & G - Halle	Functional Fitness	
	10:15 – 11:00	J & G - Halle	Rückentraining	
	11:00 – 12:00	J & G - Halle	Qigong	
	18:00 – 20:00	SP	Boule und Dart	
Samstag	15:00 – o. E.	Stockanlage SP	Eis-/Asphaltschießen	Ungerade KW

*Immer noch dabei!*

Ort-Kurzbezeichnung	Beschreibung	Besonderheiten
J & G - Halle	Judo- und Gymnastikhalle Heumannstraße 5a	Barrierefrei (Weichboden)
SP Platz	Sportpark Heumannstr. 5/5a Außenplatz	
K-W-H	Klaus-Wolfermann-Halle Hagenhausener Str. 5	Barrierefrei (Toiletten 100 m)
D-F-H SZ	Dreifachhalle Schulzentrum Schulstr.	Barrierefrei
P-Platz	Parkplatz Grundschule (Treffpunkt)	Dort Toiletten
Gym-Saal SP	Gymnastiksaal Sportpark Heumannstr. 5	Von der Rückseite drei Stufen (Rampe wird gebaut)
Bewegungspark	Bewegungspark am Sportpark, Heumannstr.	Toiletten 100 m
Kegelbahn Sp	Kegelbahn im Sportparkgebäude	Zugang über drei Stufen
Stockbahn Sp	Asphaltbahn am Sportpark	Toiletten 100 m
Heizwerk	Fürstenschlag Hessenstr. 2 Treffpunkt	Dort keine Toiletten
SP	Sportpark Heumannstr. 5/5a	

**Der Turnverein 1881 Altdorf e. V. hat bereits ein breites Sportangebot für Senioren (Credo: „noch immer dabei/immer noch dabei“). Es gibt reine „Zielgruppenbezogenen Angebote“, aber auch nicht altersspezifische, offene Angebote. Darüber hinaus bieten die einzelnen Abteilungen in vielen Stunden auch Sport an, der ebenfalls nicht altersspezifisch ist (nachfragen oder die Home-Page besuchen [www.tv1881altdorf.de](http://www.tv1881altdorf.de)) aber Senioren:Innen geeignet.**

**Wir sind bemüht, unsere Programme so zu gestalten, dass alle Altersgruppen ein ausreichendes Angebot für sich finden. Weitere, speziell für die Altersgruppe „noch immer dabei“ wird es kurzfristig weitere interessante Programmbausteine geben. Zu den Zeiten, zu denen wir Hallen und Übungsleiter haben und die von Ihnen planvoll besuchbar sind.**

**Auch sind wir offen für Ideen, um neue Angebote zu kreieren. Tragen Sie uns gern Ihre Ideen und Wünsche vor. Gemeinsam finden wir die richtige Gestaltung.**

**Der Zugang zu unseren Sportstätten wird weiterentwickelt. So werden in nächster Zeit die bestehenden Barriere Hindernisse ausgeräumt und ein bequemer Zugang ermöglicht.**



# Immer noch dabei !



**Unsere Geschäftsstelle (Heumannstr. 5a oben, über der Judohalle) ist außerhalb der Ferien von Montag bis Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr geöffnet.**

**Darüber hinaus stehen Ihnen das Telefon 09187 903148, das Internet [www.tv1881altdorf.de](http://www.tv1881altdorf.de) (E-Mail [kontakt@tv1881altdorf.de](mailto:kontakt@tv1881altdorf.de)) sowie der Vorstand, die Abteilungsleitungen und die Übungsleiter für Auskünfte zur Verfügung.**