



# Turnverein Gonzenheim 1894 e.V.

Bad Homburg v.d.H.



## NEU seit Oktober 2024 → Pickleball Kitchen Bad Homburg

Unser Trainingsangebot richtet sich vorerst an Erwachsene und Jugendliche ab 16 J.

### Unsere Abteilung

- \* Wir sind eine freundliche und aktive Pickleball-Community in Bad Homburg.
- \* Trainiert wird jeden Mittwoch von 18:30 bis 21:30 Uhr in der Albin-Göhring-Halle, Obere Halle 1, (jew. 1 Std. / Zeitslots wegen Platzbedarf)

### Was du mitbringen musst:

- \* Spaß an Bewegung und neuen Sportarten!
- \* Alles andere stellen wir dir erstmal zur Verfügung: Schläger, Bälle u. Netze.

### Eure Übungsleiter

- \* Für Fragen rund ums Training und Spiele wende dich gerne an:
- \* Sascha Bier / \* Andrea Bier
- \* Paul Wnuk /
- \* Jan Ehling / \* Tessa Ehling

### Unsere Pickleball Coaches koordinieren:

- \* Regelmäßige Trainingseinheiten
- \* Witzige Spiele
- \* Gesellige Zusammenkünfte

### Warum Pickleball?

- \* **Gesundheit:** Verbessere deine Fitness und Koordination.
- \* **Spaß:** Triff neue Leute und habe Spaß in einer tollen Gemeinschaft.
- \* **Für alle:** Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder willkommen.

### Was ist Pickleball?

- \* Pickleball ist eine dynamische Mischung aus Tennis, Badminton und Tischtennis.
- \* Leicht zu lernen, aber herausfordernd zu meistern, bietet Pickleball Spaß für alle Altersgruppen.
- \* Ein Schläger, ein Plastikball mit Löchern und ein Netz - das ist alles, was du brauchst, um anzufangen.

### Die Regeln im Überblick

- \* Pickleball wird auf einem kleineren Feld als Tennis gespielt. (Badminton Doppelfeld). Auf einen Tennisplatz passen drei Pickleballfelder.
- \* Der Aufschlag muss unterhand erfolgen und der Ball muss vor dem ersten Schlag auf dem Boden aufkommen.
- \* Es gibt eine "Non-Volley Zone" nahe dem Netz, in der der Ball vor dem Bodenkontakt nicht geschlagen werden darf. Die Küche, daher unser Name.

Mehr zu den Regeln usw. findest du hier:

<https://deutscher-pickleball-verband.de/>

Interessenten sind herzlich willkommen und können gerne zu einer Schnupperstunde vorbeikommen. Leihschläger sind vorhanden, bitte Hallenschuhe mitbringe  
Bei Interesse bitte vorab unseren Übungsleiter kontaktieren, gerne auch per WhatsApp unter: 016093911877

Schnupperangebote im September. Ab Oktober zahlen Mitglieder  $\frac{1}{2}$ -jährlich einen Zusatzbeitrag in Höhe von 30,- €, Nicht-Mitglieder 75,- €.

## Werde Teil unserer Pickleball-Familie!

1. Vorsitzender:	Thomas Kirchner, Saalburgstr. 160 c, 61350 Bad Homburg v.d.H.	Tel: (06172)
2. Vorsitzende:	Annikka Hill, Hügelstraße 3, 61352 Bad Homburg v.d.H.	Tel: (06172) 6816941
Schatzmeister:	Andreas Wöhl, Bei den Pflanzenländern 7, 61191 Rosbach v.d.H.	Tel: (06003) 828314
<b>Bankverbindung:</b>	<b>Taunussparkasse Bad Homburg v.d.H. Kontonummer: 18006251</b>	<b>BLZ: 512 500 00</b>
	<b>IBAN: DE16 5125 0000 0018 0062 51</b>	<b>BIC: HELADEF1TSK</b>

E-Mail: sport@tvgonzenheim.de • Internet: www.tvgonzenheim.de • VR 442 Amtsgericht Bad Homburg v.d.H.

### *Unsere Angebote:*

- *Aerobic*
- *Ballsport in der Halle*
- *Beckenbodengymnastik*
- *Bodyfit*
- *Eltern-Kind-Turnen*
- *Deep Stretch & Relax*
- *EnerGym*
- *Fitness für Frauen*
- *Fitness für Schwangere*
- *Fussballtennis*
- *Hallen-Fußball*
- *Handball*
- *Kinder-Turnen*
- *Langhantel-Power*
- *Nordic-Walking*
- *Pickleball*
- *Pilates*
- *Psychomotorische Bewegungsstunden*
- *Theater- u. Tanz-Ensemble TVG Kittens*
- *Tischtennis*
- *Volleyball*
- *Wirbelsäulengymnastik*
- *Yoga*
- *Zirkeltraining*
- *Zumba*



- *Präventive Fitnessgymnastik 50+*
- *Präventives Haltungs- & Bewegungsangebot*
- *NEU: REHA-Sport (HBRS-Zertifizierung)*