



Kursprogramm der Turnabteilung

Januar - März 2018

Wenn nicht anders angegeben, beginnen die Kurse
in KW 2 (ab 08.01.2018)

Bodystyle mit Faszientraining

Leitung: Monika Steiner
Termin: Montag, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Tischtennis für Jedermann

Leitung: Max Wechsler
Termin: Montag, 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Fit bis ins hohe Alter

Leitung: Fanny Seitz
Termin: Montag, 16:00 -17:00 Uhr
Ort: AWO- Kompetenzzentrum

Der funktionelle Fitness Zirkel

Leitung: Irmgard Zollner
Termin: Montag, 18:00 – 19 :00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Gymnastik mit Elementen aus dem Osteoporosesport

Leitung: Petra Schmidt
Termin: Montag, 18 – 19 Uhr
Ort: Realschulturnhalle



Fit und Gesund-Gymnastik I

Leitung: Petra Schmidt
Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle



Fit und Gesund Gymnastik II

Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Hoopin- Anfängergruppe

Leitung: Marina Grimm
Termin: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Stadthalle

Hoopin- Fortgeschrittene

Leitung: Marina Grimm
Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Stadthalle

Body Fit

Leitung: Amelie Mahl
Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Kinderhort
(An der Richt 3)

Workout am Step

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Montag, 20 – 21 Uhr
Ort: Stadthalle



Indian Balance-Fitness zum Wohlfühlen

Leitung: Irene Stark
Termin: Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Gymnasium alte Halle



Beckenbodentraining

Leitung: Irmgard Mulack
Termin: Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Kinderhort

WORK-OUT am Vormittag

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Wirbelsäulengymnastik S-Klasse Altersklasse + 60

Leitung: Irene Kastenhuber
Termin: Dienstag, 17:00– 18:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Funktionelle Gymnastik – Schwerpunkt Rücken

Leitung: Irmgard Mulack
Termin: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Core Training

Leitung: Anja Schülke
Termin: Dienstag, 18:00– 19:00 Uhr
ab 16.01.2018
Ort: Gymnastikraum Kinderhort

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Irene Stark
Termin: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle



Yoga

Leitung: Anja Schülke
Termin: Dienstag, 19:00– 20:00 Uhr
ab 16.01.2018
Ort: Bewegungsraum Kinderhort (An der
Richt 3)

Step-Mix

Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Dienstag, 19:30– 20:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum SF Hofstetten

Männerymnastik

Leitung: Irmgard Zollner, Irene
Stark,
Berndt Aschebrock
Termin: Dienstag, 20:00– 21:30 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle



Gesund und entspannt mit Pilates

Leitung: Ulla Dietzel
Termin: Mittwoch, 9:00 -10:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Parcour/Freerunning (ab 12 Jahren)
Leitung: Niklas Odörfer
Termin: Mittwoch, 16:00 -17:00 Uhr
Ort: 3-fach-Halle Gymnasium

Gymnastik für Damen
Leitung: Petra Wirsing
Termin: Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Step-Aerobic
Leitung: Ulla Dietzel
Termin: Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Stadthalle (gelb)

Rumpf-Stabi(-lität)
Leitung: Silke Schaller
Termin: Mittwoch, 19:00– 20:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Sport,Spiel,Entspannung für Männer
Leitung: Ludwig Heß
Termin: Mittwoch, 19:15 – 21:00 Uhr
Ort: Gymnasium alte Halle

Body-Style
Leitung: Romy Triltsch, Monika Kaiser
Termin: Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Indoor Cycling
Termin: Donnerstag, 08:30 – 09:30 Uhr
ab 11.01.2018
Ort: Dream Gym (Allersberger Str.)
TV-Mitglied + 40 € Kursgebühr
Anmeldung: info@tv-hip.de oder Tel. 975-64

QiGong
Leitung: Karin Auer
Termin: Donnerstag, 9:00– 10:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum SF Hofstetten

Offener Walking- Treff
Leitung: Brigitte Kühnlein
Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Festplatz Hilpoltstein

Fit bis ins hohe Alter
Leitung: Fanny Seitz
Termin: Donnerstag, 9:00– 10:00Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Gymnastik 60 plus
Leitung: Petra Schmidt
Termin: Donnerstag, 18:15 – 19:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Älter werden, fit bleiben
Leitung: Fanny Seitz
Termin: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Hot Iron Ganzkörpertraining
Leitung: Amelie Mahl
Termin: Donnerstag, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Wirbelsäulengymnastik für Männer
Leitung: Irmgard Zollner
Termin: Donnerstag, 19:45-20:45 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Yoga am Morgen
Leitung: Brigitte Schneider
Termin: Freitag, 08:15 – 09:35 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Fit ins Wochenende
Leitung: Ulla Dietzel
Termin: Freitag, 09:35 – 10:35 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

After Work Pilates
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Freitag, 17:30-18:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Hort

Hip Hop für Jugendliche 9 - 11 Jahre
Leitung: Selina Dzemaili
Termin: Samstag, 11:00-12:30 Uhr
ab 13.01.2018
Ort: Realschulturnhalle

Hip Hop für Jugendliche ab 12 Jahren
Leitung: Selina Dzemaili
Termin: Samstag, 12:30-14:00 Uhr
ab 13.01.2018
Ort: Realschulturnhalle

Wenn nicht anders angegeben, beginnen die Kurse in KW 2 (ab 08.01.2018)

Weitere Sportangebote unter www.tv-hip.de

Hier die Adressen unserer Sportstätten:
Stadthalle, Badstr. 12, Hilpoltstein
Realschulturnhalle, Pestalozziweg 1
➤ Hintereingang gegenüber Jahnstr. 6a
Grundschulturnhalle, Am Schlossgraben 19
Gymnastikraum im Hort, An der Richt 3
Gymnastikhalle SF Hofstetten, Am Irle 1
AWO-Kompetenzzentrum, St.-Jakob-Str. 12 (EG)



NEU

Kinderturnstunden der Turnabteilung

Kindertanz 6 – 9 Jahre

Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Montag, 16:00-17:00 Uhr
ab 08.01.2018
Ort: Stadthalle

Eltern/Kind-Turnen ab 3 Jahren

Leitung: Mareike Ibinger
Termin: Montag, 16:30 – 17:15 Uhr
ab 08.01.2018
Ort: Realschulturnhalle

Turnzirkus 1. bis 4. Kl.

Leitung: Andrea Czöppan
Termin: Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 08.01.2018
Ort: Stadthalle

Eltern/Kind-Turnen ab 4 Jahren

Leitung: Birte Künzel
Termin: Montag, 17:15 – 18:00 Uhr
ab 08.01.2018
Ort: Realschulturnhalle

Eltern/ Kind- Turnen 2 - 3 Jahre

Leitung: Christoph Schnurrer
Termin: Mittwoch, 15:45 – 16:45Uhr
ab 10.01.2018
Ort: Realschulturnhalle

Turnen Vorschulkinder

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr
ab 10.01.2018
Ort: Realschulturnhalle

Eltern/Kind- Turnen 1,5-3 Jahre

Leitung: M. Kastenhuber/ A. Schröder
Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr
ab 11.01.2018
Ort: Realschulturnhalle

Kinderturnen Vorschulalter

Leitung: Brigitte Schneider / Karin Auer
Termin: Donnerstag, 16:45 – 18:00 Uhr
ab 11.01.2018
Ort: Realschulturnhalle