Kursprogramm
der Turnabteilung

Januar – März 2017

Kurs 1: **Workout mit Faszientraining**
Leitung: Monika Steiner
Termin: Montag, 9 - 10 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 2: **Tischtennis für Jedermann**
Leitung: Max Wechsler
Termin: Montag, 10 – 11:30 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs3: **Fit bis ins hohe Alter**
Leitung: Fanny Seitz
Termin: Montag, 16 – 17 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: AWO- Kompetenzzentrum

Kurs 4: **Crazy Power Hour für Jugendliche**
NEU
Leitung: Lena Blum
Termin: Montag, 17:45 – 18:45 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: 3-fach-Turnhalle Gym

Kurs 5: **Der funktionelle Fitness Zirkel**
Leitung: Irmgard Zollner
Termin: Montag, 18 – 19 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 6: **Osteoporosesportgymnastik**
Leitung: Petra Schmidt
Termin: Montag, 18 – 19 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 7: **Fit und Gesund-Gymnastik I**
Leitung: Petra Schmidt
Termin: Montag, 19 – 20 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 8: **Fit und Gesund-Gymnastik II**
Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Montag, 20 – 21 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 9: **Bewegung & Gymnastik mit körperlicher Einschränkung**
Leitung: Manfred Seitz
Termin: Montag, 19 – 20 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Grundschule Turnhalle
im Anschluss 20 - 21 Uhr
Wassergymnastik Schwimmbad

Kurs 10: **Hoopin- Anfängergruppe**
Leitung: Marina Grimm
Termin: Montag, 18 - 19 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Stadthalle

Kurs 11: **Hoopin- Fortgeschrittene**
Leitung: Marina Grimm
Termin: Montag, 19 – 20 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Stadthalle

Kurs 12: **Functional Training**
Leitung: Amelie Mahl
Termin: Montag, 19:30 – 20:30 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Stadthalle

Kurs 13: **Step Aerobic**
Leitung: Ulla Dietzel
Termin: Montag, 20 – 21 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Stadthalle

Kurs 14: **Indian Balance-Gymnastik zum Wohlfühlen**
Leitung: Irene Stark
Termin: Montag, 20 – 21 Uhr
ab 09.01.2017
Ort: Gymnasium alte Halle

Kurs 15: **WORK-OUT am Vormittag**
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 10.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 16: **Wirbelsäulengymnastik S-Klasse Altersklasse + 60**
Leitung: Irene Kastenhuber
Termin: Dienstag, 17:00– 18:00 Uhr
ab 10.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 17: **Funktionelle Gymnastik – Schwerpunkt Rücken**
Leitung: Irmgard Mulack
Termin: Dienstag, 18 – 19 Uhr
ab 10.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 18: **Aqua-Fitness I**
Leitung: Andrea Dorr
Termin. Dienstag, 17:45-18.30 Uhr
Ab 10.01.2017
Ort: Grundschule Schwimmbad

Kurs 19: **Aqua-Fitness II**
Leitung: Andrea Dorr
Termin. Dienstag, 18:30-19:15 Uhr
Ab 10.01.2017
Ort: Grundschule Schwimmbad

Kurs 20: Deep Workout
Leitung: Anja Schülke
Termin: Dienstag, 18:30– 19:30 Uhr
ab 10.01.2017 bis 21.02.2017
Ort: Gymnastikraum Hofstetten, Am Irle

Kurs 21: Teenie Dance
Leitung: Corinna Pietzner
Termin: Dienstag, 18:15– 19:15 Uhr
ab 17.01.2017
Ort: Tanzschule Pietzner, Daimlerstr. 20

Kurs 17: Wirbeslsäulengymnastik
Leitung: Irene Stark
Termin: Dienstag, 19 – 20 Uhr
ab 10.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 21: Männergymnastik
Leitung: Irmgard Zollner, Irene Stark,
Berndt Aschebrock
Termin: Dienstag, 20:00– 21:30 Uhr
ab 10.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 22: Strech & Relax
Leitung: Anja Schülke
Termin: Dienstag, 19:30– 20:30 Uhr
ab 10.01.2017 bis 21.02.2017
Ort: Gymnastikraum Hofstetten, Am Irle

Kurs 23: Gesund und entspannt mit Pilates
Leitung: Ulla Dietzel
Termin: Mittwoch, 9:00 -10:00 Uhr
ab 11.01.2017
Ort: Turnhalle der Realschule

Kurs 24: Pakour/Freerunning
für Jugendliche
Leitung: Joscha Rölz
Termin: Mittwoch, 16:00 – 17:00Uhr
ab 11.01.2017
Ort: neue 3-fach-Halle Gym

Kurs 25: Gymnastik für Damen
Leitung: Petra Wirsing
Termin: Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 11.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 26: Fitness-Workout am Step
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 19 – 20 Uhr
ab 11.01.2017
Ort: Stadthalle (gelb)

Kurs 27: Rumpf- Stabi (-lität)
Leitung: Silke Schaller
Termin: Mittwoch, 19 – 20 Uhr
ab 11.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 28: Sport,Spiel,Entspannung für Männer
Leitung: Ludwig Heß
Termin: Mittwoch, 19:15 – 20:15 Uhr
ab 11.01.2017
Ort: Gymnasium alte Halle

Kurs 29: Body-Styling
Leitung: Romy Triltsch, Monika Kaiser
Termin: Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr
ab 11.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 30: Offener Walking- Treff
Leitung: Brigitte Kühnlein
Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr
ab 12.01.2017
Ort: Festplatz Hilpoltstein

Kurs 31: Fit bis ins hohe Alter
Leitung: Fanny Seitz
Termin: Donnerstag, 9:00– 10:00Uhr
ab 12.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 32: Er + Sie Gymnastik
Leitung: Ingrid Puhane
Termin: Donnerstag, 17 – 18 Uhr
ab 12.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 33: Gymnastik 60 plus
Leitung: Petra Schmidt
Termin: Donnerstag, 18:15 – 19:00 Uhr
ab 12.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 34: Älter werden, fit bleiben
Leitung: Fanny Seitz
Termin: Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
ab 12.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 35: Langhantel - Bodypump
Leitung: Amelie Mahl
Termin: Donnerstag, 19:00 – 19:45 Uhr
ab 12.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 36: Wirbelsäulengymnastik für Männer
Leitung: Irmgard Zollner
Termin: Donnerstag, 19:45-20:45 Uhr
ab 12.01.20107
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 37: Zumba für Erwachsene
Leitung: Fernando Sanchez
Termin: Donnerstag, 20 – 21 Uhr
ab 12.01.2017
Ort: Grundschulturnhalle

Kurs 38: Yoga am Morgen
Leitung: Brigitte Schneider
Termin: Freitag, 08:15 – 09:35 Uhr
ab 13.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 39: Fit ins Wochenende
Leitung: Ulla Dietzel
Termin: Freitag, 09:35 – 10:35 Uhr
ab 13.01.2017
Ort: Realschulturnhalle

Kurs 40: Step Mix
Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr
ab 13.01.2017
Ort: Turnhalle der Comeniusschule

weitere Sportangebote unter www.tv-hip.de