



Kursprogramm der Turnabteilung

Januar – März 2019

Bodystyle mit Faszientraining
 Leitung: Monika Steiner
 Termin: Montag, 9 - 10 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

Tischtennis für Hobbyspieler
 Leitung: Max Wechsler
 Termin: Montag, 10 – 11:30 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

Fit bis ins hohe Alter
 Leitung: Fanny Seitz
 Termin: Montag, 16 -17:00 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: AWO- Kompetenzzentrum



**Funktionelle Wintergymnastik
 Fit u. verletzungsfrei d. d. Winter**
 Leitung: Irmgard Zollner
 Termin: Montag, 18 – 19 Uhr
 ab 14.01.2019
 Ort: Grundschulturnhalle

Osteoporosesportgymnastik
 Leitung: Petra Schmidt
 Termin: Montag, 18 – 19 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle



Fit und Gesund-Gymnastik I
 Leitung: Petra Schmidt
 Termin: Montag, 19 – 20 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

Fit und Gesund Gymnastik II
 Leitung: Ursula Schnurrer
 Termin: Montag, 20 – 21 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

**In Bewegung auch
 mit Handicap**
 Leitung: Manfred Seitz
 Termin: Montag, 19 - 20 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Grundschulturnhalle

Hoopin
 Leitung: Marina Grimm
 Termin: Montag, 18:30 – 19:30 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Stadthalle

Body Fit
 Leitung: Amelie Mahl
 Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Gymnastikraum im Hort

Wassergymnastik
 Leitung: Manfred Seitz
 Termin: Montag, 20 – 20:45 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Lehrschwimmbecken
 Grundschule

Workout am Step
 Leitung: Elke Stöhr
 Termin: Montag, 19:30 – 20:30 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Stadthalle

Indian Balance
 Leitung: Irene Stark
 Termin: Montag, 20 – 21 Uhr
 ab 07.01.2019
 Ort: Gymnasium alte Halle

Beckenboden-Training
 Leitung: Irmgard Mulack
 Termin: Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Gymnastikraum Hort

WORK-OUT am Vormittag
 Leitung: Elke Stöhr
 Termin: Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

**Wirbelsäulengymnastik S-Klasse
 Altersklasse + 60**
 Leitung: Irene Kastenhuber
 Termin: Dienstag, 17:00– 18:00 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Grundschulturnhalle



**Funktionelle Gymnastik –
 Schwerpunkt Rücken**
 Leitung: Irmgard Mulack
 Termin: Dienstag, 18 – 19 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Grundschulturnhalle

Core Training
 Leitung: Anja Schülke
 Termin: Dienstag, 18:00– 19:00 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Gymnastikraum Hort

Wirbelsäulengymnastik
 Leitung: Irene Stark
 Termin: Dienstag, 19 – 20 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Grundschulturnhalle



Hatha Yoga
 Leitung: Anja Schülke
 Termin: Dienstag, 19:00– 20:00 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Gymnastikraum im Hort



Step-Mix

Leitung: Ursula Schnurrer
 Termin: Dienstag, 19:30– 20:30 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Gymnastikraum SF Hofstetten

Männergymnastik

Leitung: Irmgard Zollner, B. Aschebrock
 Termin: Dienstag, 20:00– 21:30 Uhr
 ab 08.01.2019
 Ort: Grundschulturnhalle

Gesund und entspannt mit Pilates

Leitung: Ulla Dietzel
 Termin: Mittwoch, 9:00 -10:00 Uhr
 ab 09.01.2019
 Ort: Turnhalle der Realschule



Parkour

Leitung: FSJ
 Termin: Mittwoch, 16:00 -17:00 Uhr
 ab 09.01.2019
 Ort: Neue 3-fach-Halle Gymnasium

Gymnastik für Frauen

Leitung: Petra Wirsing
 Termin: Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
 ab 09.01.2019
 Ort: Grundschulturnhalle

Rumpf- Stabi (-lität)

Leitung: Silke Schaller
 Termin: Mittwoch, 19 – 20 Uhr
 ab 09.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

Sport, Spiel, Entspannung für Männer

Leitung: Ludwig Heß
 Termin: Mittwoch, 19:15 – 21:00 Uhr
 ab 09.01.2019
 Ort: Gymnasium alte Halle

Step Aerobic

Leitung: Ulla Dietzel
 Termin: Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr
 ab 09.01.2019
 Ort: Stadthalle

Body-Style

Leitung: Romy Triltsch
 Termin: Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr
 ab 09.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

QiGong

Leitung: Karin Auer
 Termin: Donnerstag, 9:00– 10:00 Uhr
 ab 10.01. 2019
 Ort: Gymnastikraum SF Hofstetten

Offener Walking- Treff

Leitung: Brigitte Kühnlein
 Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr
 ab 10.01.2019
 Ort: Festplatz Hilpoltstein

Fit bis ins hohe Alter

Leitung: Fanny Seitz
 Termin: Donnerstag, 9:00– 10:00Uhr
 ab 10.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

4 x F Cross-Training

Leitung: Daniel Schmitke / A. Dorr
 Termin: Donnerstag, 18:00 – 19:00
 ab 10.01.2019
 10 Euro Gerätegebühr
 Ort: 3-fach Turnhalle Gymnasium

Älter werden, fit bleiben

Leitung: Fanny Seitz
 Termin: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr
 ab 10.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

Hot Iron Ganzkörpertraining

Leitung: Amelie Mahl
 Termin: Donnerstag, 19:00 – 19:45 Uhr
 ab 10.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Leitung: Irmgard Zollner
 Termin: Donnerstag, 19:45-20:45 Uhr
 ab 10.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

Yoga am Morgen

Leitung: Brigitte Schneider
 Termin: Freitag, 08:15 – 09:35 Uhr
 ab 11.1.2019
 Ort: Realschulturnhalle

Fit ins Wochenende

Leitung: Ulla Dietzel
 Termin: Freitag, 09:35 – 10:35 Uhr
 ab 11.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle

After-Work-Pilates

Leitung: Elke Stöhr
 Termin: Freitag, 17:30-18:30 Uhr
 ab 11.01.2019
 Ort: Gymnastikraum im Hort

Hip Hop für Jugendliche

Leitung: Selina Dzemaili
 Termin: Samstag, 12.01.2019
 ab 9 Jahren von 12:30 – 14:00 Uhr
 Ort: Realschulturnhalle

Tanztreff für Standardtänze

Leitung: Christine und Uwe Wöhler
 Termin: Sonntag, 19:00 – 20:00 Uhr
 ab 13.01.2019
 Ort: Realschulturnhalle



Weitere Sportangebote unter www.tv-hip.de

Kinderturnstunden der Turnabteilung

Kindertanz 6 – 9 Jahre

Leitung: Ursula Schnurrer, Nadine Braun
Termin: Montag, 16:00-17:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle
ab 07.01.2019

Eltern/Kind-Turnen ab 3 Jahren

Leitung: Mareike Ibinger
Termin: Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 07.01.2019

Eltern/Kind-Turnen ab 3 Jahren

Leitung: Birte Künzel
Termin: Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 07.01.2019

Turnzirkus 1. bis 4. Kl.

Leitung: Andrea Czöppan
Termin: Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Stadthalle
ab 07.01.2019

Eltern/ Kind- Turnen

Leitung: Ursula & Christoph Schnurrer
Termin: Mittwoch, 15:45 – 16:45Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 09.01.2019

Turnen Vorschulkinder

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 09.01.2019

Eltern/Kind- Turnen 1,5-3 Jahre

Leitung: M. Prochaska / N. Krach
Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 10.01.2019

Kinderturnen Vorschulalter

Leitung: Brigitte Schneider / Karin Auer
Termin: Donnerstag, 16:45 – 18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 10.01.2019

Kinderturnstunden der Turnabteilung

Kindertanz 6 – 9 Jahre

Leitung: Ursula Schnurrer, Nadine Braun
Termin: Montag, 16:00-17:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle
ab 07.01.2019

Eltern/Kind-Turnen ab 3 Jahren

Leitung: Mareike Ibinger
Termin: Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 07.01.2019

Eltern/Kind-Turnen ab 3 Jahren

Leitung: Birte Künzel
Termin: Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 07.01.2019

Turnzirkus 1. bis 4. Kl.

Leitung: Andrea Czöppan
Termin: Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Stadthalle
ab 07.01.2019

Eltern/ Kind- Turnen

Leitung: Ursula & Christoph Schnurrer
Termin: Mittwoch, 15:45 – 16:45Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 09.01.2019

Turnen Vorschulkinder

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 09.01.2019

Eltern/Kind- Turnen 1,5-3 Jahre

Leitung: M. Prochaska / N. Krach
Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 10.01.2019

Kinderturnen Vorschulalter

Leitung: Brigitte Schneider / Karin Auer
Termin: Donnerstag, 16:45 – 18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 10.01.2019

Kinderturnstunden der Turnabteilung

Kindertanz 6 – 9 Jahre

Leitung: Ursula Schnurrer, Nadine Braun
Termin: Montag, 16:00-17:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle
ab 07.01.2019

Eltern/Kind-Turnen ab 3 Jahren

Leitung: Mareike Ibinger
Termin: Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 07.01.2019

Eltern/Kind-Turnen ab 3 Jahren

Leitung: Birte Künzel
Termin: Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 07.01.2019

Turnzirkus 1. bis 4. Kl.

Leitung: Andrea Czöppan
Termin: Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Stadthalle
ab 07.01.2019

Eltern/ Kind- Turnen

Leitung: Ursula & Christoph Schnurrer
Termin: Mittwoch, 15:45 – 16:45Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 09.01.2019

Turnen Vorschulkinder

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 09.01.2019

Eltern/Kind- Turnen 1,5-3 Jahre

Leitung: M. Prochaska / N. Krach
Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 10.01.2019

Kinderturnen Vorschulalter

Leitung: Brigitte Schneider / Karin Auer
Termin: Donnerstag, 16:45 – 18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle
ab 10.01.2019