

Kursprogramm der Turnabteilung



April – Juli 2019

Bodystyle mit Faszientraining

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

Tischtennis für Hobbyspieler

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

Fit bis ins hohe Alter

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



Eltern/Kind-Turnen

Leitung: Mareike Ibinger
Termin: Montag, 16 -17:00 Uhr
Ort: Turnhalle Realschule

Eltern/Kind-Turnen

Leitung: Birte Künzel
Termin: Montag, 17 -18 Uhr
Ort: Turnhalle Realschule

Osteoporosesportgymnastik

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



Fit und Gesund-Gymnastik I

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

Fit und Gesund Gymnastik II

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

In Bewegung auch mit Handicap

Leitung: Manfred Seitz
Termin: Montag, 19 - 20 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Hoopin

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

Body Fit

Leitung: Amelie Mahl
Termin: Montag, 19– 20 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Hort

Wassergymnastik

Leitung: Manfred Seitz
Termin: Montag, 20 – 20:45 Uhr
Ort: Lehrschwimmbecken

Indian Balance

Leitung: Irene Stark
Termin: Montag, 19:45 – 20:45 Uhr
Ort: Gymnasium alte Halle

Beckenboden-Training

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

WORK-OUT am Vormittag

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

Zirkus Artistik

Leitung: Kerstin Reichow
Termin: Dienstag, 15 – 16 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 – 19 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Core Training

Leitung: Anja Schülke
Termin: Dienstag, 18– 19 Uhr
ab 24.06.2019
Ort: Gymnastikraum Hort

Wirbelsäulengymnastik

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

Hatha Yoga

Leitung: Anja Schülke
Termin: Dienstag, 19 – 20 Uhr
ab 24.06.2019
Ort: Gymnastikraum im Hort

Step-Mix

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

Männergymnastik

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

Gesund und entspannt mit Pilates

Leitung: Ulla Dietzel
Termin: Mittwoch, 9 -10 Uhr
ab 15.05.2019
Ort: Turnhalle der Realschule



Eltern/Kind-Turnen
Leitung: Christoph Schnurrer
Termin: Mittwoch, 15:45 – 16:45 Uhr
Ort: Turnhalle Realschule

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

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

**BOULES für JEDERMANN
(Boccia mit Eisenkugeln)**

Leitung: Gerhard Koller
Termin: Mittwoch, ab 18 Uhr
Ort: Stadtpark
Talstraße unter Brücke,
Übergang zur Innenstadt

Infos & Anmeldung unter: kollerkreativ@t-online.de

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

**Sport, Spiel, Entspannung
für Männer**

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

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

Drums Alive

→ 10er Kurs

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 20 – 21 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

NEU

NEU

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

Eltern-/Kind-Turnen
Leitung: Nicole Krach, Martina Prochaska
Termin: Donnerstag, 10 -11 Uhr
Ort: Turnhalle Realschule

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

Outdoor 4 x F Cross-Training
Leitung: Daniel Schmitke / A. Dorr
Termin: Donnerstag, 18 – 19 Uhr
10 Euro Gerätegebühr
Ort: Eingang 3-fach Turnhalle Gymnasium
Bitte Outdoor-taugliche-Kleidung anziehen!

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
ab 10.05.2019
Ort: Realschulturnhalle

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

Hip Hop für Jugendliche
Leitung: Selina Dzemaili
Termin: Samstag, 12:30 – 14.00 Uhr
ab 9 Jahren
Ort: Realschulturnhalle

Tanztreff für Standardtänze
Leitung: Christine und Uwe Wöhler
Termin: Sonntag, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

**Soweit nicht anders angegeben, beginnen alle
Kurse direkt nach den Osterferien und laufen bis
zu den Sommerferien.
Weitere Infos und Sportangebote unter [www.tv-
hip.de](http://www.tv-hip.de) oder Telefon 975-64**



NEU

NEU