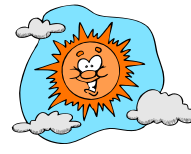


*Ferienprogramm*



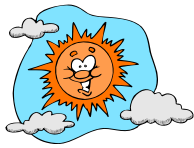
*Ferienprogramm*



# SOMMER 2021

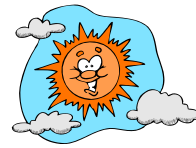
**ÄNDERUNGEN/ERGÄNZUNGEN**  
immer aktuell unter [www.tv-hip.de](http://www.tv-hip.de)

Keine Anmeldung erforderlich (falls nicht anders angegeben)  
einfach kommen und mitmachen  
Matte bitte von zuhause mitbringen  
Für TV-Mitglieder kostenfrei  
TN-Gebühr für Nichtmitglieder 5 € pro Einheit  
(bar vor Ort beim Übungsleiter)



# Ferienprogramm

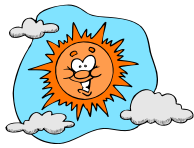
Tag/Zeit	Bewegungsangebot	Halle/Treffpunkt
<b>Freitag, 30.07.</b> 17:00-18:00 Uhr	<b>Pilates</b> Durch spezielle Übungen das Körpergefühl und die Haltung verbessern. Den Rücken kräftigen und den Bauch formen.	Sportplatz Realschule  Elke Stöhr
<b>Montag, 02.08.</b> 10:00-11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitspieler</b>	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Montag, 02.08.</b> 19:00 –20:00 Uhr	<b>Fit und Gesund-Gymnastik 60 +</b> Mit Übungen, die unser Herz-Kreislauf-System trainieren und Muskeln kräftigen - mit verschiedenen Handgeräten	Sportplatz Realschule  Petra Schmidt
<b>Montag, 02.08.</b> 20:00-21:00 Uhr	<b>Body Fitness</b> Mit verschiedenen Handgeräten alle Muskelgruppen kräftigen und trainieren	Sportplatz Realschule Petra Schmidt
<b>Dienstag, 03.08.</b> 16:30 –17:30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik 60 +</b> Ein rücken- und gelenkschonendes Training, das vor allem die Rumpfmuskulatur kräftigt, dehnt und mobilisiert.	Sportplatz Grundschule Irene Kastenhuber
<b>Mittwoch, 04.08.</b> 18:30-20:30 Uhr	<b>Radtour für sportlich Ambitionierte</b> Eine Radtour über ca. 40 km für alle, die sich gerne abends noch auspowern wollen. - entfällt bei Regen, auch für E-Bike-Fahrer	Treffpunkt Rathaus  Ludwig Heß
<b>Mittwoch, 04.08.</b> 18:00-19:00 Uhr	<b>Gesundbleiben durch Gymnastik</b> Training aller Muskelgruppen, sanftes Dehnen für verspannte Muskeln	Sportplatz Grundschule Petra Wirsing
<b>Mittwoch, 04.08.</b> 18:30 -19:30 Uhr	<b>Outdoor Fitness im Wald</b> Mit dem eigenen Körpergewicht in der Natur Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainieren.	Naturlehrpfad Altenhofen Andrea Dorr
<b>Donnerstag, 05.08.</b> 19:00 – 20:00Uhr	<b>Langhanteltraining</b> Ein Ganzkörpertraining für alle großen Muskelgruppen mit individuellem Gewicht.	Sportplatz Realschule  Christina Buchmüller



# Ferienprogramm

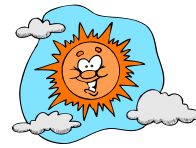


Tag/Zeit	Bewegungsangebot	Halle/Treffpunkt
<b>Donnerstag, 05.08.</b> 20:00 –21:00 Uhr	<b>RückenFit</b> Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung der Rückenmuskulatur, sanfte Dehnungen für verkürzte und verspannte Muskeln.	Sportplatz Realschule  Irmi Zollner
<b>Freitag, 6.8.</b> 08:30-09:45 Uhr	<b>Yoga</b> Gekräftigt und entspannt ins Wochenende Anmeldung unter 0151/70876928 oder 09174/6625	Sportplatz Realschule Brigitte Schneider
<b>Freitag, 06.08.</b> 17:00 –18:00 Uhr	<b>Pilates</b> w.o.	Sportplatz Realschule Elke Stöhr
<b>Montag, 09.08.</b> 10:00 –11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitspieler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Montag, 09.08.</b> 19:00-20:00 Uhr	<b>Fit und Gesund-Gymnastik</b> w.o.	Sportplatz Realschule Elke Stöhr
<b>Dienstag, 03.08.</b> 16:30 –17:30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik 60 +</b> w.o.	Sportplatz Grundschule Irene Kastenhuber
<b>Dienstag, 10.08.</b> 18:30 –19:30 Uhr	<b>Rücken Mobilisation und Kräftigung</b> Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückenmuskulatur	Sportplatz Grundschule Stark Irene
<b>Mittwoch, 11.08.</b> 8:30 –9:30 Uhr	<b>Pilates</b> w.o.	Sportplatz Realschule Elke Stöhr
<b>Mittwoch, 11.08.</b> 10:00 –11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitsportler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Mittwoch, 11.08.</b> 16:45 –18:00 Uhr	<b>Yoga</b> Fließende Bewegungsfolgen um Verspannungen zu lösen, Energie und Kraft zu sammeln für den Alltag	Kinderhort Daniela Regensburger
<b>Mittwoch, 11.08.</b> 18:00 –19:00 Uhr	<b>Gesund bleiben durch Gymnastik</b> w.o	Sportpl. Grundschule Petra Wirsing



# Ferienprogramm

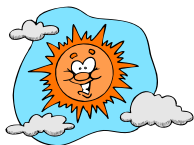
Tag/Zeit	Bewegungsangebot	Halle/Treffpunkt
<b>Mittwoch, 11.08.</b> 18:30 –20:30 Uhr	<b>Radtour für sportlich Ambitionierte</b> w.o.	Treffpunkt Rathaus Ludwig Heß
<b>Donnerstag, 12.08.</b> 9:00 –10:00 Uhr	<b>Fit bis ins hohe Alter</b> Beweglich bleiben, Muskeln stärken und den Kopf trainieren	Turnhalle Realschule Fanny Seitz
<b>Donnerstag, 12.08.</b> 09:00– 10:00 Uhr	<b>QiGong der 5 Elemente</b> w.o.	Sportplatz SF Hofstetten Karin Auer
<b>Donnerstag, 12.08.</b> 18:00 -19:00 Uhr	<b>Gymnastik 60 +</b> Gleichgewicht und Beweglichkeit trainieren, Koordination verbessern	Turnhalle Realschule Fanny Seitz
<b>Donnerstag,12.8.</b> 19:00 – 20:00Uhr	<b>Langhanteltraining</b> w.o.	Sportplatz Realschule Christina Buchmüller
<b>Donnerstag,12.8.</b> 20:00 –21:00 Uhr	<b>RückenFit</b> w.o.	Sportplatz Realschule Irmis Zollner
<b>Freitag, 13.08.</b> 08:30-09:45 Uhr	<b>Yoga</b> Anmeldung unter 0151/70876928	Sportplatz Realschule Brigitte Schneider
<b>Freitag, 13.08.</b> 17:00 –18:00 Uhr	<b>Pilates</b> w.o.	Sportplatz Realschule Elke Stöhr
<b>Montag, 16.08.</b> 10:00-11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitspieler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Montag, 16.08.</b> 15:00-16:00 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Mit Spiel und Spaß den natürlichen Bewegungsdrang der Kleinen fördern	Turnhalle Realschule Birte Künzel
<b>Montag, 16.08.</b> 20:00-21:00 Uhr	<b>Calisthenics</b> Was ist das? Wir probieren die Basic-Übungen in verschiedenen Variationen (entfällt bei Regen)	Sportplatz Grundschule Elke Stöhr



# Ferienprogramm

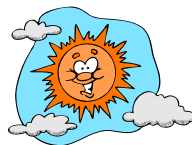


Tag/Zeit	Bewegungsangebot	Halle/Treffpunkt
<b>Dienstag, 17.08.</b> 18:30 –19:30 Uhr	<b>Rücken Mobilisation und Kräftigung</b> w.o.	Sportpl. Grundschule Irene Stark
<b>Mittwoch, 18.08.</b> 8:30 –9:30 Uhr	<b>Pilates</b> w.o.	Turnhalle Realschule Elke Stöhr
<b>Mittwoch, 18.08.</b> 10:00 –11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitspieler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Mittwoch, 18.08.</b> 18:00 –19:00 Uhr	<b>Gesundbleiben durch Gymnastik</b> w.o.	Sportpl. Grundschule Petra Wirsing
<b>Mittwoch, 18.08.</b> 18:30 –20:30 Uhr	<b>Radtour für sportlich Ambitionierte</b> w.o.	Treffpunkt Rathaus Ludwig Heß
<b>Donnerstag,19.8.</b> 9:00 –10:00 Uhr	<b>Fit bis ins hohe Alter</b> w.o.	Turnhalle Realschule Fanny Seitz
<b>Donnerstag,19.8.</b> 18:00 -19:00 Uhr	<b>Gymnastik 60 +</b> w.o.	Turnhalle Realschule Fanny Seitz
<b>Donnerstag,19.8.</b> 19:00 –20:00 Uhr	<b>Langhanteltraining</b> w.o.	Sportplatz Realschule Christina Buchmüller
<b>Freitag, 20.08.</b> 17:00 –18:00 Uhr	<b>Pilates</b> w.o.	Sportplatz Realschule Elke Stöhr
<b>Montag, 23.08.</b> 10:00 –11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitsportler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Montag, 23.08.</b> 15:00-16:00 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen für 1,5 - 3 Jahre</b> w.o.	Turnhalle Realschule Birte Künzel
<b>Montag, 23.08.</b> 19:00 –20:00 Uhr	<b>Fit und Gesund-Gymnastik 60 +</b> w.o.	Sportplatz Realschule Petra Schmidt
<b>Montag, 23.08.</b> 20:00-21:00 Uhr	<b>Body Fitness</b> w.o.	Sportplatz Realschule Petra Schmidt
<b>Dienstag, 24.08.</b> 18:30 –19:30 Uhr	<b>Rücken Mobilisation und Kräftigung</b> w.o.	Sportpl. Grundschule Stark Irene



# Ferienprogramm

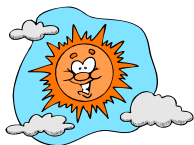
Tag/Zeit	Bewegungsangebot	Halle/Treffpunkt
<b>Mittwoch, 25.08.</b> 10:00 –11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitsportler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Mittwoch, 25.08.</b> 18:00 –19:00 Uhr	<b>Gesundbleiben durch Gymnastik</b> w.o.	Sportpl. Grundschule Petra Wirsing
<b>Mittwoch, 25.08.</b> 18:30-19:30 Uhr	<b>Outdoor Fitness im Wald</b> w.o.	Naturlehrpfad Altenhofen Andrea Dorr
<b>Mittwoch, 25.08.</b> 18:30 –20:30 Uhr	<b>Radtour für sportlich Ambitionierte</b> w.o.	Treffpunkt Rathaus Ludwig Heß
<b>Donnerstag,26.8.</b> 09:00 –10:00 Uhr	<b>Fit bis ins hohe Alter</b> w.o.	Turnhalle Realschule Fanny Seitz
<b>Donnerstag, 26.08.</b> 09:00– 10:00 Uhr	<b>QiGong der 5 Elemente</b> w.o.	Sportplatz SF Hofstetten Karin Auer
<b>Donnerstag,26.8.</b> 18:00 -19:00 Uhr	<b>Gymnastik 60 +</b> w.o.	Turnhalle Realschule Fanny Seitz
<b>Donnerstag,26.8.</b> 19:00 –20:00 Uhr	<b>Langhanteltraining</b> w.o.	Sportplatz Realschule Christina Buchmüller
<b>Freitag, 27.08.</b> 09:00 –10:00 Uhr	<b>Geh-Meditation mit Atemübungen</b> Sanft Körper, Geist und Seele streicheln! Ruhige Bewegungsabläufe mit bewusstem Atmen zum Stressabbau. Info und Anmeldung unter 0151/70876928 oder 09174/6625	Treffpunkt: Spielplatz Marquardsholz Bei Regen Turnhalle Realschule Brigitte Schneider
<b>Freitag, 27.08.</b> 17:00 –18:00 Uhr	<b>Pilates</b> w.o.	Sportplatz Realschule Elke Stöhr
<b>Montag, 30.08.</b> 10:00 –11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitsportler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber



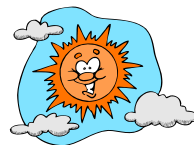
# Ferienprogramm



Tag/Zeit	Bewegungsangebot	Halle/Treffpunkt
<b>Dienstag, 31.08.</b> 18:30 –19:30 Uhr	<b>Rücken Mobilisation und Kräftigung</b> w.o.	Sportpl. Grundschule Irene Stark
<b>Mittwoch, 01.09.</b> 10:00 –11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitsportler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Mittwoch, 01.09.</b> 18:30 –20:30 Uhr	<b>Radtour für sportlich Ambitionierte</b> w.o.	Treffpunkt Rathaus Ludwig Heß
<b>Mittwoch, 01.09.</b> 18:30-19:30 Uhr	<b>Outdoor Fitness im Wald</b> w.o.	Nale-Pfad Altenhofen Andrea Dorr
<b>Donnerstag, 2.9.</b> 14:00 -17:00 Uhr	<b>Offene Turnhalle</b> Bewegungsparcours für Eltern und Kind(er)	Turnhalle Realschule FSJ
<b>Donnerstag, 2.9.</b> 19:00-20:00 Uhr	<b>Step Aerobic (basic)</b> Ausdauer- und Koordinationstraining am und mit dem Step	Turnhalle Realschule Elke Stöhr
<b>Freitag, 03.09.</b> 14:00 –16:30 Uhr	<b>Offene Turnhalle</b> Bewegungsparcours für Eltern und Kind(er)	Turnhalle Realschule FSJ
<b>Montag, 6.9.</b> 10:00-11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitsportler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber
<b>Montag, 6.9.</b> 18:00-19:00 Uhr	<b>Fit und Gesund mit Gymnastik 60 +</b> w.o.	Sportplatz Realschule Petra Schmidt
<b>Montag, 06.09.</b> 19:00-20:00 Uhr	<b>BodyFitness</b> w.o.	Sportplatz Realschule Petra Schmidt
<b>Montag, 06.09.</b> 20:00 - 21:00 Uhr	<b>Hoopin</b> Effektives Workout für Bauch, Taille, Rücken mit einem speziellen Reifen	Turnhalle Realschule Marina Grimm
<b>Dienstag, 07.09.</b> 18:30 –19:30 Uhr	<b>Rücken Mobilisation und Kräftigung</b> w.o.	Sportpl. Grundschule Stark Irene
<b>Mittwoch, 08.09.</b> 10:00 –11:30 Uhr	<b>Tischtennis für Freizeitspieler</b> w.o.	Turnhalle Realschule Sepp Gruber



# Ferienprogramm



# Ferienprogramm



Tag/Zeit	Bewegungsangebot	Halle/Treffpunkt
<b>Mittwoch, 08.09.</b> 18:00 –19:00 Uhr	<b>Rumpf-Stabilisation</b> Spezielle Übungen für die Rumpfmuskulatur und Körperstabilität. Macht stark für den Alltag.	Turnhalle Realschule  Silke Schaller
<b>Mittwoch, 08.09.</b> 18:30 –20:30 Uhr	<b>Radtour für sportlich Ambitionierte</b> w.o.	Treffpunkt Rathaus Ludwig Heß
<b>Mittwoch, 08.09.</b> 18:30-19:30 Uhr	<b>Outdoor Fitness im Wald</b> w.o.	Nale-Pfad Altenhofen Andrea Dorr
<b>Donnerstag, 9.9.</b> 17:15-18:15 Uhr	<b>Drums alive</b> Ganzheitliches Workout im Trommelrhythmus	Turnhalle Realschule Elke Stöhr
<b>Donnerstag, 9.9.</b> 19:15 –20:15 Uhr	<b>JUMPING (Online Stunde)</b> Fetziges Workout mit einem Minitrampolin Teilnahme nur mit eigenem Trampolin mgl. Anmeldung per mail: <a href="mailto:vorstand1@tv-hip.de">vorstand1@tv-hip.de</a>	Online über ZOOM  Marina Grimm
<b>Freitag, 10.09.</b> 17:00 –18:00 Uhr	<b>Pilates</b> w.o.	Sportplatz Realschule Elke Stöhr
<b>Samstag, 11.09.</b> 10:00 –13:00 Uhr	<b>BIG-Games TV Hip Sommer-Challenge</b> Verschiedene Sportarten ausprobieren – für die ganze Familie	Sportplatz Gymnasium
Nach Vereinbarung	<b>Abnahme Sportabzeichen</b> Abnahmetermin bei <a href="mailto:dorisvoelkl@web.de">dorisvoelkl@web.de</a> vereinbaren.	Sportplatz Realschule Doris Völkl

**ÄNDERUNGEN/ERGÄNZUNGEN**  
immer aktuell unter [www.tv-hip.de](http://www.tv-hip.de)