

Kursprogramm der Turnabteilung



April – Juli
2023



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

Tischtennis für Hobbyspieler
Leitung: Josef Gruber
Termin: Montag, 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Stuhlgymnastik
Leitung: Christine Esser
Termin: Montag, 16:00 -17:00 Uhr
Ort: AWO- Kompetenzzentrum, Saal

Laufftreff für Jugendliche ab 13 J
Leitung: Andrea Dorr
Termin: Montag, 16:00 -17:00 Uhr
ab 17.04.23
Ort: Jugendareal (Skaterplatz)

Immunbooster-Workout
Leitung: Andrea Dorr
Termin: Montag, 17:15 -18:15 Uhr
ab 17.04.23
Ort: Jugendareal (Skaterplatz)

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

Osteoporosesportgymnastik
Leitung: Petra Schmidt
Termin: Montag, 18:00 – 19:00 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

Hoopln / Hula Hoop
Leitung: Marina Grimm
Termin: Montag, Anfänger 18:30 – 19:30 Uhr
Fortgeschrittene 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Stadthalle
Reifen können ausgeliehen werden

Body Fit
Leitung: Amelie Regensburger
Termin: Montag, 19:10 – 20:00 Uhr
Ort: Turnhalle Comeniuschule

Bewegung mit Handicap
Leitung: Manfred Seitz
Termin: Montag, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: Turnhalle Grundschule

Wassergymnastik
Leitung: Manfred Seitz
Termin: Montag, 20:00 – 20:45 Uhr
Ort: Lehrschwimmbecken Grundschule

Beckenboden-Training
Leitung: Irmgard Mulack
Termin: Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Halle SF Hofstetten

WORK-OUT Outdoor
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Realschulturnhalle

Best Ager Fitness
Leitung: Uli Eckert
Termin: Dienstag, 10:30– 11:30 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Wirbelsäulengymnastik S-Klasse
Leitung: Irene Kastenhuber, Petra Schmidt
Termin: Dienstag, 16:30– 17:30 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

**Funktionelle Gymnastik –
Schwerpunkt Rücken**
Leitung: Irmgard Mulack
Termin: Dienstag, 17:45 – 18:45 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Nordic Walking mit gym.Übungen
Leitung: Schmidt Petra
Termin: Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 20.06.23
Ort: Parkplatz Mittelschule
Stöcke können ausgeliehen werden

Aquafitness im Freibad
Leitung: Andrea Dorr
Termin: Dienstag, 18 – 19 Uhr
ab 13.06.23
Ort: Freibad Hilpoltstein
4 € für Mitglieder, 6 € für Nichtmitglieder
zzgl. Eintritt ins Freibad
Zahlung bar vor Ort

Wirbelsäulengymnastik
Leitung: Irene Stark
Termin: Dienstag, 18:55– 20:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

NEU

NEU

NEU

NEU

Zuzahlung

Step-Mix
Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Dienstag, 19:30– 20:30 Uhr
Ort: Halle SF Hofstetten

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

Yoga & Klang
Leitung: Schneider Brigitte
Termin: Dienstag, 17:30 -18:45 Uhr
2.Std. von 19:00 – 20:15 Uhr
Ort: Turnhalle Comeniussschule

Anmeldung über QR-Code oder Homepage

Workout auf Ukrainisch
Leitung: Alla Novack
Termin: Mittwoch, 18 -20 Uhr
Ort: Turnhalle Realschule

Freizeit Basketball
Leitung: Manuela Baumann
Termin: Dienstag, 19:30 -21:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Pilates
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Tischtennis für Hobbyspieler
Leitung: Josef Gruber
Termin: Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Fit mit Kinderwagen (Outdoor)
Leitung: Theresa Ziegler
Termin: Mittwoch, 10 – 11 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle

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

Sport, Spiel, Entspannung für Männer
Leitung: Ludwig Heß
Termin: Mittwoch, 19:15 – 21:30 Uhr
Ort: kleine Halle am Gymnasium

QiGong
Leitung: Karin Auer
Termin: Donnerstag, 9:00– 10:00 Uhr
Ort: Halle SF Hofstetten bzw. draußen

Offener Walking- Treff
Leitung: Brigitte Kühnlein
Termin: Donnerstag, 9:30 – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Mittelschule

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

Älter werden – fit bleiben
Leitung: Fanny Seitz
Termin: Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Sweaty HITT (Tabata)
Leitung: Julia Dengler
Termin: Donnerstag, 18:00– 19:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Langhanteltraining
Leitung: Waltraud Perner
Termin: Donnerstag, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Rücken-Fit
Leitung: Irene Stark
Termin: Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Hip Jumping über ZOOM
Leitung: Marina Grimm
Termin: Donnerstag, 19:15 - 20 Uhr
Anmeldung über Homepage oder QR-Code
Geräteleihgebühr: 10 Euro



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

Yoga am Morgen
Leitung: Brigitte Schneider
Termin: Freitag, 08:30 – 09:45 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

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

Workout + Pilates auf Ukrainisch
Leitung: Alla Novack
Termin: Freitag, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum im Hort

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



Abnahmetermin Sportabzeichen:
Samstag, 08.07.23 10 Uhr
Sportplatz der Realschule
oder

Individuelle Terminabsprache und Trainingseinheit mit Doris Vökl, dorisvoelkl@web.de oder Andrea Dorr, sportreferentin@tv-hip.de

Kursgebühren für Nichtmitglieder

Erwachsene	60,00 €
Kinder/Jugendliche	33,00 €
Eltern/Kind	61,00 €
Senioren	41,00 €

