



Sommer-Special 2023



Ohne Anmeldung - kostenlose Schnupperstunden – Fit werden und bleiben

Datum	Angebot	Trainer*in	Zeit	Ort
Fr.28.07.	Yoga	Schneider Brigitte	08:30-09:45 Uhr	Försterwiese
Mo, 31.7.	Faszientraining	Steiner Monika	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mo, 31.7.	Eltern-Kind-Turnen	Birte Künzel	16:00-17:00 Uhr	Realschule
Mo, 31.7.	Fit und Gesund Gymnastik	Petra Schmidt	18:00-19:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Realschule
Mo 31.7.	Aquafitness	Dorr Andrea	18:00-19:00 Uhr	Freibad
Di, 01.08.	Beckenboden	Irmgard Mulack	09:00-10:00 Uhr	Sportheim Hofst.
Di, 01.08.	Best Ager Fitness	Eckert Uli	10:30-11:30 Uhr	Realschule
Di, 01.08.	Bewegte Mittagspause	Elke Stöhr	12:00-12:45 Uhr	Realschule
Di, 01.08.	Taekwondo	Klaus Maget	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Mi, 02.8.	Den Tag mit Pilates beginnen	Elke Stöhr	08:30-09:30 Uhr	Realschule
Mi, 02.8.	Spaß-Sportfest für 6 – 8 jährige	FSJ	17:00-18:00 Uhr	Sportplatz Reals.
Mi, 02.8.	Feriengym für Sie + Ihn	Petra Wirsing	18:00-19:00 Uhr	Sportpl.Grunds. Entfällt bei Regen
Mi, 02.8.	Reha-Sport	Petra Schmidt	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Do. 03.8.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportpl.Hofstetten
Do. 03.8.	Yoga	Regensburger D.	17:00-18:00 Uhr	Realschule
Do. 03.8.	Tabata	Julia Dengler	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Do, 03.8..	Rücken- Fit	Irene Stark	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Fr. 04.08.	Reha-Sport	Anja Schülke	11:00-12:00 Uhr	Realschule
Di. 08.8.	Eltern-Kind-Turnen	Künzel Birte	16:00-17:00 Uhr	Realschule
Di. 08.8.	Step-Mix	Schnurrer Ursula	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Di.08.08.	Aquafitness	Andrea Dorr	18:00-19:00 Uhr	Freibad
Mi, 09.8.	Faszientraining	Monika Steiner	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mi, 09.8.	Feriengym für Sie + Ihn	Petra Wirsing	18:00-19:00 Uhr	Sportplatz Grunds Entfällt bei Regen
Mi. 09.8.	Reha-Sport	Schmidt Petra	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Do, 10.8.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportpl.Hofstetten
Do, 10.8.	Rücken-Fit	Irene Stark	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Do, 10.8.	Tabata	Julia Dengler	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Fr, 11.8.	Pilates	Elke Stöhr	17:30-18:30 Uhr	Realschule
Mo, 14.8.	Body-Fit	Regensburger A.	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Di, 15.8.	Best Ager Fitness	Uli Eckert	10:30-11:30 Uhr	Realschule
Mi, 16.8.	Pilates	Elke Stöhr	08:30-09:30 Uhr	Realschule
Mi.16.8.	Reha-Sport	Andrea Dorr	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Mi, 16.8.	Feriengym für Sie + Ihn	Petra Wirsing	18:00-19:00 Uhr	Sportplatz Grunds Entfällt bei Regen
Do, 17.8.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportplatz Hofst.
Do, 17.8.	Tabata	Dengler Julia	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Do, 17.8.	Rücken - Fit	Stark Irene	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Fr, 18.8.	Reha-Sport	Anja Schülke	11:00-12:00 Uhr	Realschule
Fr, 18..8.	Pilates	Stöhr Elke	17:30-18:30 Uhr	Realschule
Mo, 21.8.	Faszientraining	Steiner Monika	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mo, 21.8.	Offene Turnhalle Eltern-Kind	FSJ	15:00-17:00 Uhr	Realschule
Di, 22.8.	Ferienturnen Vorschulalter	FSJ	16:00-17:00 Uhr	Realschule
Di, 22.8.	Best Ager Fitness	Uli Eckert	10:30-11:30 Uhr	Realschule



Sommer-Special 2023



Ohne Anmeldung - kostenlose Schnupperstunden – Fit werden und bleiben

Datum	Angebot	Trainer*in	Zeit	Ort
Di, 22.8.	Rücken - Fit	Stark Irene	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Mi, 23.8.	Partner-Yoga oder Freund*in	Anja Schülke	16:30-17:45 Uhr	Realschule
Do, 24..8.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportplatz Hofst.
Do, 24.8.	Sporttag für 6 -8 j m.Anmeldung	FSJ	09:00-12:30 Uhr	TV Sportplatz
Do, 24.8.	Er+sie, bewegl. bleiben m. Stuhl	Seitz Fanny	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Do, 24.8.	70 + moderates Fitnessstraining	Seitz Fanny	17:00-18:00 Uhr	Realschule
Do, 24.8.	Tabata	Dengler Julia	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Fr, 25.8.	Reha-Sport	Anja Schülke	11:00-12:00 Uhr	Realschule
Mo, 28.8.	Faszientraining	Steiner Monika	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Di, 29.8.	Rückenfit	Stark Irene	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Mi, 30.8.	Reha-Sport	Elke Stöhr	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Do,31.08	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportplatz Hofst.
Do,31.8.	Er+Sie bewegl.bleiben m. Stuhl	Fanny Seitz	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Do,31.8.	70 + moderates Fitnessstraining	Fanny Seitz	17:00-18:00 Uhr	Realschule
Do, 31.8.	Langhantel-Training	Waltraud Perner	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Do,31.8.	Tabata	Julia Dengler	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Fr.01.09.	Reha-Sport	Anja Schülke	11:00-12:00 Uhr	Realschule
Mo, 04.9.	Faszientraining	Steiner Monika	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mo,04.9.	Drums Alive	Stöhr Elke	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Di, 05.9.	Schulter-Nacken-Kräftigung	Stöhr Elke	18:00-19:00 Uhr	Realschule
Mi, 06.9.	Reha-Sport	Andrea Dorr	17:30-18:30 Uhr	Realschule
Mi,06.9.	Fitness-Workout	Alla Novak	18:30-19:30 Uhr	Realschule
Mi, 06.9.	Pilates	Alla Novak	19:30-20:30 Uhr	Realschule
Do,07.9.	Sportabzeichen f. Kinder/Jugend	Andrea Dorr/Stöhr	09:00-12:30 Uhr	Sportplatz Rea
Do, 07.9.	Langhantel-Training	Waltraud Perner	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Fr.08.9.	Reha-Sport	Anja Schülke	11:00-12:00 Uhr	Realschule
Fr, 08.9.	Fitness-Workout	Alla Novak	18:30-19:30 Uhr	Realschule
Fr, 08.9.	Pilates	Alla Novak	19:30 -20:30 Uhr	Realschule

Jede Woche:

Montag	Tischtennis für Alle	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Mittwoch	Tischtennis für Alle	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule

Bei schönen Wetter finden die Stunden **Outdoor** statt.



INKLUSIVES FAMILIEN-SPORTFEST

Sonntag, 10.9.23 TV Sportgelände 10 – 14 Uhr

Weiter Infos unter www.tv-hip.de