

Kursprogramm der Turnabteilung



Sept.– Dez.
2023



Falls nicht anders angegeben beginnen die Kurse ab dem 11.09.2023

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

Funktionelles Zirkeltraining

Leitung: Irmgard Zollner
Termin: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 18.09.23
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

In Bewegung auch mit Handicap

Leitung: Manfred Seitz
Termin: Montag, 19:00 – 20:00Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

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, 19:15 – 20:15 Uhr
Ort: Comeniusschule

Bewegung im Wasser auch mit Handicap

Leitung: Manfred Seitz
Termin: Montag, 20:00 – 21:00Uhr
Ort: Schwimmbecken Grundschule

Beckenboden-Training

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

WORKOUT-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
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

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Irene Stark
Termin: Dienstag, 18:55– 19:55 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Step-Mix

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

Männergymnastik

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

Aquafitness

Leitung: Andrea Dorr
Termin: Dienstag, 17:45 -18:30 Uhr Ü65
2. Std. 18:30 – 19:15 Uhr

Anmeldung über QR-Code oder Homepage
Ort: Schwimmbecken Grundschule

Freizeit Basketball

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

Fit mit Kinderwagen

Leitung: Dorothea Müller / Jennifer Wittmann
Termin: Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr
Ort: Parkplatz Stadthalle

Pilates
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

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

Hip jumping (5er Kurs)
Leitung: Anja Schülke
Termin: Mittwoch, 17:00 – 17:45 Uhr
Ab 15.11.2023
Ort: Realschulturnhalle

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

Fitness-Workout
Leitung: Alla Novack
Termin: Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
Ort: Realschule

QiGong
Leitung: Karin Auer
Termin: Mittwoch, 18:30 -19:30 Uhr
ab 04.10.2023
Ort: wird noch bekannt gegeben

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

Drums Alive
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 19:00 -20:00 Uhr
ab 04.10.23
Ort: Realschulturnhalle

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

Offener Walking- Treff
Leitung: Brigitte Kühnlein
Termin: Donnerstag, 9:00 – 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

Rücken - Yoga
Leitung: Regensburger Daniela
Termin: Donnerstag, 17:15– 18:15 Uhr
Ort: Yo Yoga-Studio

Anmeldung über QR-Code oder Homepage

Sweaty HITT (Tabata)
Leitung: Julia Maurer
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, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

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

Yoga am Mittag (5er Kurs)
Leitung: Anja Schülke
Termin: Freitag, 12 – 13 Uhr
Ab 17.11.2023
Ort: Realschulturnhalle

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

Fitness - Workout
Leitung: Alla Novack
Termin: Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr
Pilates auf Ukrainisch
Termin: Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Hort

Tanztreff für Standardtänze
Leitung: Christine und Uwe Wöhler
Termin: n.n.
Ort: n.n.

Allgemeine Kursbedingungen:

Alle Kurse sind offen für die gesamte Bevölkerung, unabhängig von der Mitgliedschaft im TV Hilpoltstein. Die Kursgebühren betragen

Nichtmitglieder

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

Vereins- und Abteilungsmittglieder: frei

Weitere Sportangebote unter www.tv-hip.de

SAVE THE DATE

Zuzahlung