

# 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](http://www.tv-hip.de)

**SAVE THE DATE**

**Zuzahlung**