

Kursprogramm der Turnabteilung



Jan. – März
2024



Falls nicht anders angegeben beginnen die Kurse ab dem 08.01.2024

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
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

HoopIn / 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

Natursport

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Dienstag, 9 – 9:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle

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

Freizeit Basketball

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

Fit mit Kinderwagen

Leitung: Jennifer Wittmann
Termin: Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt: 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

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: Realschulturnhalle

Sweaty HITT (Tabata)

Leitung: Julia Dengler
Termin: Mittwoch, 18:00– 19:00 Uhr
Ort: 3-fach Halle Gymnasium

QiGong

Leitung: Karin Auer
Termin: Donnerstag, 19 -20 Uhr
Ort: Turnhalle Comeniusschule

Sport, Spiel, Entspannung für Männer

Leitung: Ludwig Heß
Termin: Mittwoch, 19:15 – 21:30 Uhr
Ort: kleine Halle am Gymnasium

Drums Alive (5er Kurs)

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 19:00 -20:00 Uhr
Ab 28.02.24
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– 10:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Älter werden – fit bleiben

Leitung: Fanny Seitz
Termin: Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Stretch & Relax

Leitung: Svenja Steinhauser
Termin: Dienstag, 17:30 – 18:15 Uhr
Ab 16.01.2024
Ort: Turnhalle Comeniusschule

Langhanteltraining

Leitung: Waltraud Perner/ Silke Schaller
Termin: Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Rücken-Fit

Leitung: Irene Stark
Termin: Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Tanztreff für Standardtänze

Leitung: Christine und Uwe Wöhler
Termin: Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Leitung: Irmgard Zollner
Termin: Donnerstag, 20:00 - 21:00 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

Fitness - Workout

Leitung: Alla Novack
Termin: Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum im Hort

Pilates auf Ukrainisch

Termin: Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum im Hort

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 Abteilungsmitglieder: frei

Weitere Sportangebote unter www.tv-hip.de.
Dort ist auch die Kursanmeldung zu finden.

Sport-Ferien-Camp Ostern

Grundschul Kinder können vom 3.4. – 5.4.2024 jeweils von 8 – 14 Uhr in der Realschul-Turnhalle verschiedene Sportarten ausprobieren und Spaß haben mit Freunden.

Anmeldung unter www.tv-hip.de/veranstaltungen

Eltern-Kind-Turnstunden

Informationen und die Stundenübersicht finden Sie auf unserer Homepage. Eine Anmeldung ist erforderlich und kann unter www.tv-hip.de/veranstaltungen vorgenommen werden.