

Kursprogramm der Turnabteilung



April – Juli
2024



Falls nicht anders angegeben beginnen die Kurse ab dem 08.04.2024

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 / Seitz Fanny
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

Parkour

Leitung: Christian Reisig
Termin: Montag, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 8.4.24 immer 14-tägig bis 22.7.24
Ort: Stadthalle
Anmeldung über QR-Code

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 – 19:45Uhr
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

Aquafitness im Freibad

Leitung: Andrea Dorr
Termin: Montag, 18:00 – 18:45 Uhr
Gebühr: TV Mitg. 4,00€, Nichtmitg. 6,00 €
ab 03.06.24
Ort: Stadtbad
Keine Anmeldung erforderlich

Body Fit

Leitung: Regensburger A./Dorr A.
Termin: Montag, 19:15 – 20:15 Uhr
Ort: Comeniusschule

Bewegung im Wasser auch mit Handicap

Leitung: Manfred Seitz
Termin: Montag, 19:45 – 20:30Uhr
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, 9:00 – 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

Strech & Relax

Leitung: Svenja Steinhauser
Termin: Dienstag, 17:30 – 18:15 Uhr
Ort: Comeniusschule Turnhalle
Anmeldung über QR-Code

Funktionelle Gymnastik – 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

Männnergymnastik

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
Anmeldung erforderlich über QR-Code

8er Kurs

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 Novak
 Termin: Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
 Ort: Realschule

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

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

Yoga
 Leitung: Regensburger Daniela
 Termin: Donnerstag, 17:15 – 18:15 Uhr
 Ort: Yogastudio Marktplatz

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

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

QiGong
 Leitung: Karin Auer
 Termin: Donnerstag, 19:00 -20:00 Uhr
 Ort: Comeniusschule

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

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

Mit Yoga ins Wochenende
 Leitung: Schülke Anja
 Termin: Freitag, 11:30-12:30 Uhr
 ab 7.6 -19.07.24
 Ort: Realschulturnhalle
 Anmeldung erforderlich über QR-Code

Hip Jumping
 Leitung: Schülke Anja
 Termin: Freitag, 12:30-13:15 Uhr
 ab 07.06-19.07.24
 Ort: Realschulturnhalle
 Anmeldung erforderlich über QR-Code

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 Hort

Schnupperkurs Standardtänze
 Leitung: Christine und Uwe Wöhler
 Termin: Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr
 ab 11.04.2024
 Ort: Grundschule **4 Einheiten**

Weitere Sportangebote unter www.tv-hip.de

Sportabzeichen-Abnahme

Wir bieten an folgenden Terminen die Möglichkeit zum Trainig und Erwerb des Sportabzeichens.

Freitag ab 15:00 Uhr:
26.4.24, 17.5.24, 7.6.24, 19.7.24

Samstag ab 10:00 Uhr:
10.8.24, 07.09.24

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann unter www.tv-hip.de/veranstaltungen vorgenommen werden.

Es besteht aber auch immer die Möglichkeit **individuelle Termine** unter der Mail-Adresse sportreferentin@tv-hip.de zu vereinbaren.