

# Kursprogramm der Turnabteilung



Jan - März  
2025



Falls nicht anders angegeben beginnen die Kurse ab dem 07.01.2025

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach hingehen und mitmachen!

## **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, 15:30 -16:30 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: Ammon Barbara  
Termin: Montag, 19:00 – 20:00Uhr  
Ort: Grundschulturnhalle

## **Body Fit**

Leitung: Regensburger Amelie  
Termin: Montag, 19:15 – 20:15 Uhr  
Ort: Comeniusschulturnhalle

## **Bewegung im Wasser auch mit Handicap**

Leitung: Ammon Barbara  
Termin: Montag, 20:00 – 21:00Uhr  
Ort: Schwimmbecken Grundschule

## **Tanztreff für Standardtänze**

Leitung: Christine und Uwe Wöhler  
Termin: Montag, 20 – 21:00 Uhr  
Ort: Einfachturnhalle Gymnasium

## **Beckenboden-Training**

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

## **Natursport**

Leitung: Elke Stöhr  
Termin: Dienstag, 9:00 – 09:45 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

## **Strech & Relax**

Leitung: Svenja Steinhauser  
Termin: Dienstag, 17:15– 18:00 Uhr  
Ort: Comeniusschulturnhalle  
Matten bitte mitbringen

## **Rumpfstabilisation**

Leitung: Svenja Steinhauser  
Termin: Dienstag, 18:15– 19:00 Uhr  
Ort: Comeniusschulturnhalle  
Matten bitte mitbringen

## **Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Irene Stark  
Termin: Dienstag, 18:55– 20:00 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: Regensburger Amelie  
Termin: Mittwoch, 09:30 – 10:30 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

**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

**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 05.03.2025 bis Ostern  
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

**Fit von Kopf bis Fuß-  
Ganzheitliches Training**  
Leitung: Fanny Seitz  
Termin: Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr  
Ort: Realschulturnhalle

**Sweaty HITT (Tabata)**  
Leitung: Julia Dengler  
Termin: Donnerstag, 18:00– 19:00 Uhr  
Ort: Realschulturnhalle

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

**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

**Mit Yoga ins Wochenende**  
Leitung: Anja Schülke  
Termin: Freitag, 11:30 – 12:30 Uhr  
Ort: Realschulturnhalle  
bis 21.2. 2025  
Anmeldung unter [www.tv-hip.de/Veranstaltungen](http://www.tv-hip.de/Veranstaltungen)

**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

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



**TV Faschingsball**  
Sa, 1. März, 19:30 Uhr - So, 2. März 2025, 2:00 Uhr

ab 13 €

**Tickets unter**  
[www.tv-hip.de/Veranstaltungen](http://www.tv-hip.de/Veranstaltungen)