

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

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 Hilpolt-
stein. 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



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

ab 13 €

Tickets unter
www.tv-hip.de/Veranstaltungen