

Kursprogramm der Turnabteilung



April - Juli
2025



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

Aquafitness im Freibad
Leitung: Andrea Dorr
Termin: Dienstag, 17:30– 18:30 Uhr
ab **1.7.25**
Ort: Freibad + Eintritt
Nichtmitglieder 8 Euro, Mitglieder 5 Euro

Funktionelle Gymnastik – Schwerpunkt Rücken
Leitung: Irmgard Mulack
Termin: Dienstag, 17:45 – 18:45 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Rumpfstabilisation
Leitung: Silke Schaller
Termin: Dienstag, 18:30– 19:30 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

8er Kurs

Rücken - Yoga
Leitung: Daniela Regensburger
Termin: Donnerstag, 17:15 – 18:15 Uhr
Vom 08.5.-17.07.25
Ort: Bewegungsraum Grundschule
Nur nach Anmeldung über Homepage

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

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

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

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

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

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

Rücken-Gymnastik
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

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

Sportabzeichen-Abnahme

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

Freitag ab 15:00 Uhr:
16.05.25, 27.06.25, 11.07.25
Samstag ab 10:00 Uhr:
31.05.25
Sonntag ab 09:00 Uhr
20.07.25



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.

KRAULKURSE



für Kinder/Jugendliche ab Freibadöffnung. Details und Anmeldung unter:

www.tv-hip.de/veranstaltungen