

# 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](http://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](http://www.tv-hip.de/veranstaltungen) vorgenommen werden.

Es besteht aber auch immer die Möglichkeit **individuelle Termine** unter der Mail-Adresse [sportreferentin@tv-hip.de](mailto:sportreferentin@tv-hip.de) zu vereinbaren.

## KRAULKURSE



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

[www.tv-hip.de/veranstaltungen](http://www.tv-hip.de/veranstaltungen)