

Kursprogramm April – Juli 2026

Bodystyle mit Faszientraining

Leitung: Monika Steiner
Termin: Montag, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Tischtennis für Hobbyspieler

Leitung: Josef Gruber
Termin: Montag, 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

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: Salbaum CNC Sportpark

Fit und Gesund-Gymnastik I

Leitung: Petra Schmidt
Termin: Montag, 19:00– 20:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Fit und Gesund Gymnastik II

Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Fit im Alter

Leitung: Ammon Barbara
Termin: Montag, 19:00 – 20:00Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Hoopin

Leitung: Marina Grimm
Termin: Montag, 19:00 – 20:00Uhr
Ort: Stadthalle

Body Fit

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

Fit durch Bewegung im Wasser

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

Dein bewegter Start in den Tag - online

Leitung: Ute Mahl
Termin: Dienstag, 8:00 – 08:30 Uhr
Nach der Anmeldung erfolgt Zusendung des Link
Anmeldung unter www.tv-hip.de/veranstaltungen

Beckenboden-Training

Leitung: Irmgard Mulack
Termin: Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Natursport

Leitung: Elke Stöhr
Termin: Dienstag, 9:00 – 09:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle
Anmeldung unter www.tv-hip.de/veranstaltungen

Best Ager Fitness

Leitung: Uli Eckert
Termin: Dienstag, 10:30– 11:30 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Irene Kastenhuber
Termin: Dienstag, 16:30– 17:30 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Aquafitness im Freibad (7 Einheiten)

Leitung: Andrea Dorr
Termin: Dienstag, 18:15 – 19:00 Uhr
Ort: Freibad Hilpoltstein
ab 16.06. bis 28.07.2026
Kosten: Mitglieder 6 €, Nichtmitgl. 9 €
pro Einheit in bar vor Ort



Funktionelle Gymnastik – Schwerpunkt Rücken

Leitung: Irmgard Mulack
Termin: Dienstag, 17:45 – 18:45 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Modern/Jazz ab 16 Jahren

Leitung: Svenja Steinhauser
Termin: Dienstag, 18:30 – 19:30Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark
Anmeldung unter www.tv-hip.de/veranstaltungen



Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Irene Stark
Termin: Dienstag, 19:00– 20:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Tanztreff für Standardtänze

Leitung: Christine und Uwe Wöhler
Termin: Dienstag, 20 – 21:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Step-Mix

Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Dienstag, 19:30– 20:30 Uhr
Ort: Halle SF Hofstetten

Männergymnastik

Leitung: Berndt Aschebrock
Termin: Dienstag, 19:30– 21:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Fit mit Kinderwagen

Leitung: Ziegler Theresa
Termin: Mittwoch, 09:30 – 10:30 Uhr
Ort: Parkplatz Stadthalle
Anmeldung unter www.tv-hip.de/veranstaltungen

QR-Code für die Anmeldungen



Pilates
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Tischtennis für Hobbyspieler
Leitung: Josef Gruber
Termin: Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Stretch & Relax
Leitung: Steinhauser Svenja
Termin: Mittwoch, 17:15 – 18:00Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

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: alte Gymnasiumhalle

Gemeinsam Bewegen für Einsteiger und Nichtmitglieder (8 Einheiten)

Leitung: Steiner Monika
Termin: Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab 29.04.2026
Ort: FFW Parkplatz, Badstr. 2

Drums alive (3 Einheiten)
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 19:00 -20:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Sport, Spiel, Entspannung für Männer
Leitung: Ludwig Heß
Termin: Mittwoch, 19:15 – 21:30 Uhr
Ort: kleine Halle am Gymnasium

Freizeit Basketball
Leitung: Manuela Baumann
Termin: Mittwoch, 19:30 -21:00 Uhr
Ort: Stadthalle

QiGong
Leitung: Karin Auer
Termin: Donnerstag, 9:00– 10:00 Uhr
Ort: Halle SF Hofstetten

Fit bis ins hohe Alter
Leitung: Fanny Seitz
Termin: Donnerstag, 9:00– 10:00Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Stretch & Flow
Leitung: Svenja Steinhauser
Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

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

Sweaty HITT (Tabata)
Leitung: Nadja Müller
Termin: Donnerstag, 18:00– 19:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

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

Workout mit Langhantel
Leitung: Waltraud Perner
Termin: Donnerstag, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

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

Line Dance – Anfängerkurs
Leitung: Mildner Christa
Termin: Donnerstag, 19:00 -20:00 Uhr
Ort: Realschulturnhalle

Starker Rücken - Starke Männer
Leitung: Irmgard Zollner
Termin: Donnerstag, 19:45- 20:45 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

Yoga am Morgen
Leitung: Brigitte Schneider
Termin: Freitag, 08:30 – 09:45 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

After-Work-Pilates
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Freitag, 17:30-18:30 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Fitness - Workout
Leitung: Alla Novack
Termin: Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Allgemeine Kursbedingungen:

Alle Kurse sind offen für die gesamte Bevölkerung, unabhängig von der Mitgliedschaft im TV Hilpoltstein. Die Kursgebühren betragen

Nichtmitglieder

Erwachsene	65,00 €
Jugendliche	36,00 €
Eltern/Kind	66,00 €
Senioren	44,00 €

Vereins- und Abteilungsmitglieder: frei

Sportabzeichen-Abnahme

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

Freitag ab 17:00 Uhr:
19.06.26, 10.07.26, 11.09.26
Samstag ab 10:00 Uhr:
25.07.26, 29.08.26



Eine Anmeldung ist erforderlich unter www.tv-hip.de/veranstaltungen
Es besteht aber auch immer die Möglichkeit **individuelle Termine** unter der Mail-Adresse sportreferentin@tv-hip.de zu vereinbaren.