

## 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](http://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](http://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](http://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](http://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 – 9:45 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 Abteilungsmittglieder: 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](http://www.tv-hip.de/veranstaltungen)

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

