Kursprogramm Sep-Dez. 2026

Wenn nicht anders angegeben, beginnen die Kurse ab 14.09.26

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: Seitz Fanny
Termin: Montag, 15:30 -16:30 Uhr
ab 05.10.26
Ort: AWO- Kompetenzzentrum, Saal

Rücken-Fit
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Montag, 17:00-17:45 Uhr
ab 28.09.26
Ort: Salbaum CNC Sportpark

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

Zumba
Leitung: Zumbalexis
Termin: Montag, 19:30– 20:30 Uhr
ab 21.9.26 – 30.11.26
Ort: Realschulturnhalle
Anmeldung unter www.tv-hip.de/veranstaltungen

Fit und Gesund Gymnastik II
Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
ab 21.09.26
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
ab 21.09.26
Ort: Stadthalle

Body Fit
Leitung: Regensburger Amelie
Termin: Montag, 19:00 – 20:00 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
ab 22.9.26
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
ab 15.9. – 13.10.26
Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle

Intervalltraining
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Dienstag, 9:00 – 09:45 Uhr
ab 20.10. – 22.12.26
Ort: Salbaum CNC Sportpark

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

Wirbelsäulengymnastik S-Klasse
Leitung: Irene Kastenhuber/ Waltraud Perner
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

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

Power Pilates
Leitung: Nadja Müller
Termin: Dienstag, 18:30– 19:30 Uhr
ab 22.09. – 22.12.26
Ort: Comeniusschule

Wirbelsäulengymnastik
Leitung: Irene Stark
Termin: Dienstag, 19:00– 20:00 Uhr
ab 29.9.26
Ort: Grundschulturnhalle

Step-Mix
Leitung: Ursula Schnurrer
Termin: Dienstag, 19:30– 20:30 Uhr
ab 22.09.26
Ort: Halle SF Hofstetten

Männergymnastik
Leitung: B. Aschebrock, I. Zollner
Termin: Dienstag, 19:30– 21:00 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

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

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

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, 17:15-18:00 Uhr
ab 23.9.26
Ort: Grundschulturnhalle

Gymnastik für Sie + Ihn
Leitung: Petra Wirsing
Termin: Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle

Fitness-Workout
Leiung: Alla Novack
Termin: Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
Ort: alte Gymnasiumhalle

Drums alive
Leitung: Elke Stöhr
Termin: Mittwoch, 19:00 -20:00 Uhr
ab 07.10.26
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
ab 08.10.26
Ort: Halle SF Hofstetten

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

Stretch & Flow
Leitung: Steinhauser Svenja
Termin: Donnerstag, 09:00-09:45 Uhr
Ort: Salbaum CNC Sportpark

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

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

Rücken-Gymnastik
Leitung: Irene Stark
Termin: Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr
ab 01.10.26
Ort: Grundschulturnhalle

Power durch Gewichte
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
ab 08.10.26
Ort: Comeniusschulturnhalle

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

Tischtennis für Hobbyspieler
Leitung: Josef Gruber
Termin: Freitag, 15:00 – 16:00 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