

SPORTKURSE 2021/ 2022

„Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist im Leben verloren!“



KURSPLAN (Turnhalle Peutenhausen)

Mo		Senioren-gymnastik 17.00 Uhr – 18.00 Uhr		
Di	Kindergartenturnen 15.30 – 16.30 Uhr	Schülerturnen 16.30 – 17.30 Uhr	Body Fit 18.30 – 19.30 Uhr	Big Fit Mix 19.30 – 20.30 Uhr
Mi				
Do	Eltern - Kind - Turnen 16.00 – 17.15 Uhr		Dance Fit 18.30 – 19.30 Uhr	Fit in den Winter 19.30 – 20.30 Uhr

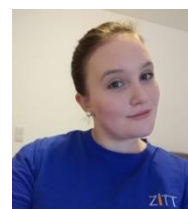
Kursbeginn ab 20.09.2021, keine Kurse in den Ferien

UNSERE KURSE - UNSERE LEITER

SENIOREN GYMNASTIK

Elena Lehmer

Auch unsere rüstigen Mitglieder kommen mit dem Sport bei uns nicht zu kurz. Beschwerden sind für uns kein Problem mehr, denn in diesen Stunden wird auf spezielle Probleme durch unsere Physiotherapeutin im Kleingruppentraining eingegangen.



BODYFIT

Franziska Steinborn

Dieses Training bietet eine optimale Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Auch ein kurzes Ausdauertraining wird mit eingebaut, sowie verschiedene Gerätschaften. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Stunden.



FIT IN DEN WINTER

Sonja Merkl

Mit Power- und Koordinationstraining, unter Einbezug neuer Fitnessrends, wird der Körper in Form gebracht. Der Kurs bietet effektives Kraft- und Ausdauertraining. Insbesondere Muskelaufbau für Bauch-Beine-Po.



DANCE FIT

Nadine Bitscher

Dieses Training verbindet lateinamerikanischen Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre. Das Training ist dadurch nicht nur sehr effektiv, sondern macht auch jede Menge Spaß. Manchmal muss man das Leben einfach TANZEN! (Kurs ab 13 Jahre)



NEU: BIG FIT MIX

Sonja Fischerbauer

In dieser abwechslungsreichen Stunde trainieren wir mit Übungen aus THAI BO und DEEP WORK den ganzen Körper. Wir kräftigen mit mehrgelenkigen Übungen, in verschiedenen Levels, die tiefen und oberflächlichen Muskeln. Und auch die Mobilität kommt nicht zu kurz. Anstrengend und doch entspannend.



KINDERTURNEN

ELTERN - KIND - TURNEN (Beginn erst ab 30.09.2021)

Katrin Ramelsberger, Sabine Dauber, Ulli Triebenbacher

Unsere Kleinsten (ab ca. 2 Jahren) dürfen mit ihren Eltern fleißig turnen. Nach Begrüßung und Aufwärmen bauen wir gemeinsam einen Parcours auf, den die Kinder zusammen mit den Eltern bzw. Elternteil durchlaufen. Am Ende räumen wir gemeinsam auf und verabschieden uns. Wir hoffen auf viele kleine Turnmäuse, die Spaß an Spiel und Bewegung haben.

KINDERGARTENTURNEN

Franziska Steinborn, Andrea Steurer, Sonja Merkl

In dieser Stunde steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Durch kindgerechte Turnübungen fördern wir Koordination, Motorik und Muskulatur aber auch Teamwork und Rhythmusgefühl. **(ACHTUNG: 14 tägig !)**



SCHÜLERTURNEN

Kathrin Sutter, Manuela Hörmann, Lisa Reindl

Schulkinder aus der ersten bis zur vierten Klasse dürfen sich auf abwechslungsreichen Sportstunden mit Spielen, Gerätetraining und Vieles mehr freuen.

ANMELDUNG UND KOSTEN

DERZEITIGE MITGLIEDBEITRÄGE

Einzelmitglied Erwachsene	60,00 €
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	35,00 €
Familien (Ehepaar und alle Kinder bis 18 Jahre)	125,00 €

NEU: OPTIONEN FÜR NICHTMITGLIEDER

10er Karte Erwachsene	55,00 €
5er Karte Erwachsene	30,00 €
Einzelstunde Erwachsene	6,00 €

Anmeldung erforderlich unter tsvweilachgymnastik@web.de oder telefonisch 0160/3588032

WICHTIGE HINWEISE

Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist beim Betreten der Halle erforderlich.

In allen unseren Kursen gilt für Teilnehmer ab 6 Jahren die 3G Regel (Geimpft, Genesen, Getestet)

Für unsere Schüler reicht ein Negativtest aus Schultestung aus

Weitere Informationen bzgl. Kursinhalten, Anmeldung oder Corona Regelungen erhalten Sie bei der Abteilungsleiterin Nadine Bitscher (tsvweilachgymnastik@web.de oder 0160/3588032)

Auf eine rege Teilnahme in unseren verschiedenen Kursen hofft der TSV Weilach.

Nadine Bitscher

Nadine Bitscher
Abteilung Gymnastik

