

# SPORTKURSE 2023 / 2024



## FIT IN DEN WINTER

**Sonja Merkl**

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

## BODYFIT

**Franziska Steinborn**

In dieser Stunde erwartet dich ein Mix aus Kräftigung, Kondition und Entspannung! Verschiedene Trainingseinheiten aus Bauch – Beine – Po, Aerobic, Step, Intervall- und Krafttraining, sowie unterschiedliche Sportgeräte werden mit eingebaut. Freut Euch auf abwechslungsreiche Stunden!



## 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.

## 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.



## HIP HOP KIDS (6-10) / TEENS (11-14)

**Michelle Wluka**

Hast du Lust mal was Neues auszuprobieren und den kleinen Gangster in dir heraus zu kitzeln? Dann bist Du bei mir genau richtig! Ich zeige Dir coole Tanzschritte zu den neusten Hits. Wir erlernen gemeinsam eine Choreografie und fühlen uns wie Superstars zumindest für eine Stunde. Jeden Donnerstag – Deal ? Deal ! Ich freue mich auf Dich ! 😊

**ACHTUNG: Hinweise zu Terminen und Besonderheiten sind auf der Rückseite zu beachten.**

## ELTERN - KIND - TURNEN

**Verena Wassermann, Johanna Schiebl & helfende Eltern**

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, Sonja Merkl, Andrea Isemann, Manuela Lämmle**

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 !)**



# WICHTIGES AUF EINEN BLICK

## KURSPLAN

Mo				Fit in den Winter 19.00 – 20.00
Di	Kindergartenturnen 16.00 – 17.00 Uhr		Body Fit 18.30 – 19.30 Uhr	
Mi		Seniorengymnastik 17.00 – 18.00 Uhr		
Do	Eltern - Kind - Turnen 15:45 – 17:00 Uhr	Hip Hop Kids 17:00 – 18:00 Uhr	Hip Hop Teens 18:00 – 19:00 Uhr	Big Fit Mix 19.00 – 20.00 Uhr

*Kursbeginn ab 25. September 2023, in den Ferien finden keine Kurse statt*



### HIP HOP KIDS / TEENS

**Vorläufige Termine: 10er Block jeweils vom 28.09.2023 – 14.12.2023 & 11.01.2023 - 21.03.2023**

Da es für diesen Kurs eine begrenzte Teilnehmerzahl gibt, bitten wir um eine **vorab Abmeldung**.

**Zusätzlich zur TSV Weilach Mitgliedschaft ist für diesen Kurs ein Zusatzbeitrag von 45,00€ jährlich erforderlich.**

## ANMELDUNG UND KOSTEN

Einzelmitglied Erwachsene	70,00 €
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	45,00 €
Familien (Ehepaar und alle Kinder bis 18 Jahre)	145,00 €
10er Karte Erwachsene	60,00 €
Einzelstunde Erwachsene	6,50 €



**Eine Anmeldung vorab zu unseren Kursen ist nicht erforderlich. Die Anmeldung, der Abschluss einer Mitgliedschaft oder der Erwerb einer Stundenkarte erfolgt direkt vor Ort. (Ausnahme Hip Hop!)**

## VERANSTALTUNGORT

**Alle Kurse finden in der Mehrzweckhalle Peutenhausen statt.**

**(Schulstraße 18, 86565 Peutenhausen). Die Kurse beginnen in der Woche vom 25. September 2023**



Bei Fragen oder für weitere Informationen bzgl. Kursinhalten, Anmeldung, etc. melden Sie sich gerne bei der Abteilungsleiterin Nadine Bitscher ([tsvweilachgymnastik@web.de](mailto:tsvweilachgymnastik@web.de) oder 1060/3588032)

Wir freuen uns auf eine gemeinsame sportliche Saison.

*Nadine Bitscher*

Nadine Bitscher  
Abteilung Gymnastik