

# SPORTKURSE 2025 / 2026



## 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.

## 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

**Eva Krammer**

Auch unsere rüstigen Mitglieder kommen mit dem Sport bei uns nicht zu kurz. Mit vielen Übungen zur Mobilität, Gleichgewichtssinn und Muskeldehnung beugen wir Beschwerden vor und halten uns fit. Auch die Kräftigung kommt nicht zu kurz. Man würde staunen, was mit herkömmlichen Gegenständen wie einem Stuhl und Handtuch alles bewirkt werden kann. Nicht nur Übungen, die wir zusammen in einer Gruppe machen können, sondern auch Inspiration für Übungen Zuhause, kann man hier mitnehmen.

## YOGA (Beginn ab 10. November 2025)

**Leena Udompong**

YOGA ist die Reise des Selbst, durch sich selbst, zu sich selbst.

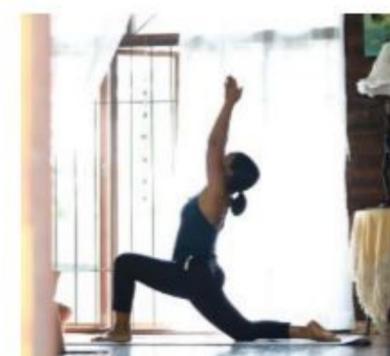
In unserem Yoga Kurs hast du die Möglichkeit Körper und Geist zu vereinen, den Alltagsstress zu vergessen und zur Ruhe zu kommen. Mit einfachen und komplexen Übungen wird die Mobilität gefördert, Muskeln und Gelenke durch gezieltes Anspannen und Lockern gekräftigt und die Wirbelsäule entspannt.



## HIP HOP KIDS (ab 6 Jahre)

**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 ! 😊



## ELTERN - KIND - TURNEN

**Stefanie Heinrich, Magdalena Seghorn, Anna Maier, Katharina Merkl, Katrin Karl**

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

**Andrea Isemann, Manuela Lämmle, Helena Seemüller, Sylvia Lengler, Julia Monzer**

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

Kursbeginn ab 29. September 2025, in den Ferien finden keine Kurse statt



### HIP HOP KIDS (2x 10 Stunden) / YOGA

Da es für diese Kurse eine begrenzte Teilnehmerzahl gibt, bitten wir um eine **vorab Anmeldung**.  
(nur gültig für neue Teilnehmer!)

**Zusätzlich zur Mitgliedschaft ist ein Zusatzbeitrag von 45,00€ jährlich erforderlich.**  
Dieser wird in Rechnung gestellt.



## 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. (Ausnahme: Neue Teilnehmer Yoga und Hip Hop) Die Anmeldung, der Abschluss einer Mitgliedschaft oder der Erwerb einer Stundenkarte erfolgt direkt vor Ort.

## VERANSTALTUNGORT

Alle Kurse finden in der Mehrzweckhalle Peutenhausen statt.

(Schulstraße 18, 86565 Peutenhausen). Die Kurse beginnen in der Woche vom 29.09.2025.



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 0160/3588032)

Wir freuen uns auf eine gemeinsame sportliche Saison.

*Nadine Bitscher*

Nadine Bitscher  
Abteilung Gymnastik