

SPORTKURSE 2026 / 2027



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 30. November 2026)

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)

Linda Rosenberger

Egal ob Oldschool oder Newstyle, Funk oder Pop – im Urban Dance Mix grooven und moven wir zu allem, das Spaß macht. Komm vorbei und lerne coole Steps und erste Choreos! Ich freue mich auf Dich ! 😊

ELTERN - KIND - TURNEN

Magdalena Seghorn, Anna Maier, Johanna Semmer, Daniela Schneller, Julie Marx, Julia Van Leuween
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, Sylvie Lengler, Julia Monzer, Sabrina Koppold

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 (ab 30.11.2026) 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	
Mi		Hip Hop Kids 17:45 – 18:45 Uhr		
Do	Eltern - Kind - Turnen 15:45 – 17:00 Uhr			

Kursbeginn ab 28.September 2026, 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 Hip Hop) Die Anmeldung, der Abschluss einer Mitgliedschaft oder der Erwerb einer Stundenkarte erfolgt direkt vor Ort.

VERANSTALTUNGSORT

Alle Kurse finden in der Mehrzweckhalle Peutenhausen statt.

(Schulstraße 18, 86565 Peutenhausen). Die Kurse beginnen in der Woche vom 28.09.2026.



Bei Fragen oder für weitere Informationen bzgl. Kursinhalten, Anmeldung, etc. melden Sie sich gerne bei der Abteilungsleiterin Nadine Bitscher (tsvweilachgymnastik@web.de oder 0160/3588032)

Wir freuen uns auf eine gemeinsame sportliche Saison.

Nadine Bitscher

Nadine Bitscher
Abteilung Gymnastik