

Kursangebote des TSV Inchenhofens / Abteilung Gymnastik 2024/25



Eltern-Kind-Turnen ab 10.09.2024



Silke Thümmler und Yasmin Thiess leiten jeden Mittwoch von 16:00 bis 17:00 Uhr das Eltern-Kind-Turnen für Kinder vom Laufalter bis zum vollendeten 3. Lebensjahr. Hier werden verschiedene Stationen aufgebaut und die Kinder dürfen, mit Unterstützung der Begleitperson, alles ausprobieren und sich frei austoben. Bitte Getränk und rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe mitbringen.

Infos bei:
Silke Thümmler: 0151 / 15 51 48 78
oder
Yasmin Thiess: 0176 / 64 98 88 44



Kinderturnen

Für das Kinderturnen der Kindergartenkinder im Alter von 4 bis 6 Jahren wird eine Gruppenleitung gesucht. Bei Interesse bitte bei Karin Trott 01522 / 47 43 449 melden.



BodyFit ab 16.09.2024



Montag von 20:00 bis 21:00 Uhr ist BodyFit-Zeit mit Bettina Schieder. BodyFit ist ein abwechslungsreiches Konditionstraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, um so deinen Körper in Form zu bringen. Freue dich auf ein Ganzkörpertraining unter Einsatz deines eigenen Körpergewichtes oder diverser Sporttools. Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Infos unter: 0176 / 420 39 130

Damengymnastik 60+ ab 16.09.2024

Elke Buchner leitet am Montag von 18:45 bis 19:45 Uhr die Gymnastikgruppe für Damen ab 60 Jahren. Bei speziellen Übungen für mehr Beweglichkeit, Kräftigung und Koordination wird der Körper für den Alltag fit gehalten. Körperliche Betätigung ist insbesondere wichtig für Ältere zur Osteoporose- und Sturzprophylaxe, frei nach dem Motto „Wer rastet, der rostet!“



Turn-Amigos ab 12.09.2024

Donnerstag von 8:45 bis 9:45 Uhr treffen sich die älteren Herren zur gemeinsamen, geselligen Gymnastikrunde unter der Leitung von Elke Buchner. Mit viel Spaß und fetziger Musik wird regelmäßig der Körper von Kopf bis zu den Zehen trainiert.

Für beide Kurse bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Infos unter: 0174 / 43 83 218

Hata-Yoga



Einmal im Monat findet eine Hata-Yogastunde mit Marianne Schwarzbauer statt

Gruppe 1: Montag 18:45 – 19:45 Uhr

Die TN praktizieren meist Yoga auf dem Stuhl. Nach einer kurzen Einstimmung folgt eine Aufwärmphase, in der die Gelenke beweglich gemacht und die Muskeln aufgewärmt werden. Anschließend folgen Übungen, die den Körper auf vielfältige Weise dehnen und stärken und das Gleichgewicht trainieren. Jede Stunde endet mit einer Tiefenentspannung.

Gruppe 2: Montag 20:00 – 21:00 Uhr

Diese Gruppe beginnt mit einer Aufwärmphase, in der die Gelenke durchbewegt und die Muskulatur aufgewärmt wird. Danach starten wir mit einigen Runden Sonnengrüßen. Es folgen wechselnde Übungen (Asanas), die den Körper beweglicher machen, die Muskulatur kräftigen und das Gleichgewicht verbessern.

Für beide Gruppen eine rutschfeste Matte, Kissen, Socken und eine Decke mitbringen.

Infos unter: 01520 / 61 200 37

Alle Kurse finden in der Schulturnhalle statt, nicht in den Ferien. Bitte Hallenturnschuhe tragen. Nach mehrmaligem Schnuppern, dürfen wir dich als Neumitglied beim TSV Inchenhofen begrüßen.

Wir freuen uns auf euer Kommen!!