



Jahreshauptversammlung 2017

TSV Bindlach - Turnabteilung



Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik für Damen jeden Dienstag von 19 – 20 Uhr in der Schulturnhalle.

Seit 1998 findet die Fitnessgymnastik in der Schulturnhalle in Bindlach statt.

Die Stunde bietet ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Übungsleiterin Ingrid Franz wird von Sabine Maisel und Heike Schirbel, die beide ebenfalls lizenzierte Übungsleiterinnen sind, unterstützt.

Die Gruppe trifft sich auch außerhalb der Sporthalle zu Rad- oder Wanderausflügen mit viel Spaß und Freude.

Übungsleiterin Ingrid Franz ÜL C Breitensport Erw. / ÜL in der Prävention/ Sport f. Ältere/
Kursleiterausbildung Pilates/ Kursleiterausbildung NordicWalking-

Übungsleiterin Sabine Maisel ÜL C Breitensport Erw.

Übungsleiterin Heike Schirbel ÜL C Breitensport Erw.

Das Angebot kann von Nichtmitgliedern auch mit Kurskarte besucht werden.

Bodystyle and Step

Jeden Donnerstag von 18 bis 19 Uhr in der Schulturnhalle

Übungsleiterin: Jana Richter (ÜL C Breitensport Erw.)

Infos unter Tel. 09227/902781

Eine abwechslungsreiche Stunde aus Step- und Workout-Elementen

Bodystyle und Step als Ganzkörpertraining verbessert neben dem gezielten Training der Hauptmuskelgruppen gleichzeitig die Ausdauer und wirkt sich damit auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Wir beginnen mit leichten Aerobicsschritten und anschließender kleiner Choreographie auf, neben und über dem Step (so dass Ihr ein Gefühl für den Step entwickeln könnt). Nachdem sämtliche Muskeln aufgewärmt sind und wir das „Fatburning“ angekurbelt haben, beginnen wir mit dem „Workout“, d. h. gezielten Kräftigungsübungen, die den ganzen Körper fordern. Neben dem klassischen „Bauch-Beine-Po-Programm“ stärken wir u. a. auch die Arm- und Rückenmuskulatur, dies alles mit oder ohne Hilfsmittel wie z. B. Hanteln, Tubes usw. Natürlich werden wir uns am Ende von den Strapazen erholen und durch Dehnungsübungen unseren Körper und unsere Seele in Einklang bringen!!

Pilates am Morgen

Kursleiterin Ingrid Franz

Die Stunde findet jeden Montag von 9 – 10 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses statt. Pilates ist eine sanfte aber effektive Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf verschiedene Muskelgruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und Konzentration.

Es findet jeweils im Frühjahr und im Herbst ein Kurs mit 10 Übungsstunden statt.

Das Angebot kann von Nichtmitgliedern auch mit Kurskarte besucht werden.

Skiabteilung

Skigymnastik für Jedermann - immer im Winterhalbjahr (Oktober - März) jeden Montag von 18:00 Uhr - 19:00 Uhr in der Bärenhalle Bindlach!

Die Stunde wird geleitet von Regina Kolb!

Kontakt: Wolfgang Küster 09208 - 8453 Email: wolfgangkuester@gmx.de

Nordic Walking

Willkommen bei der Nordic Walking Abteilung

Termine, Treffpunkt Bärenhalle

Dienstag 09:00 Uhr

Donnerstag, 16:00 Uhr

Donnerstag 19:00 Uhr (die Zeiten können je nach Jahreszeit variieren)

Neumitglieder herzlich willkommen!

Anmeldung bei den Ansprechpartnerinnen:

ÜL Ingrid Franz, 09208-8941 oder Waltraud Stahl, 09208-57779

Kinderturnen

Jeden Dienstag (außer in den Ferien) treffen wir uns von 17 -18 Uhr in der Bärenhalle. Die beiden Gruppen finden parallel statt.

Gruppe 1 ist für Kinder von 3-5 Jahren und Gruppe 2 ab 6 Jahren.

Wir bieten den Kindern in beiden Stunden ein abwechslungsreiches Programm zum Beispiel turnen wir an Geräten, machen Spiele oder Motto -Stunden mit den verschiedensten Themen.

Momentan turnen in beiden Gruppen je ca 30 Kinder und die Nachfrage ist sehr groß. Wir müssen uns künftig Gedanken machen, wie wir die Turnstunden umstrukturieren bzw erweitern können, um der großen Nachfrage gerecht zu werden.

Ich möchte mich auf diesem Weg bei allen Übungsleitern und Helfern Rund um die Turnabteilung ganz herzlich bedanken, ohne euren Einsatz wäre es nicht möglich so ein vielseitiges Angebot zu ermöglichen.

Kathrin Knörer

Abteilungsleitung