

Jahreshauptversammlung 2018

TSV Bindlach - Turnabteilung

Skiabteilung

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

Die Stunde wird geleitet von Regina Kolb!

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

Pilates am Morgen

Kursleiterin Ingrid Franz

Die Stunde findet jeden Montag von 9:00 - 10:00 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.

Nordic Walking

Neumitglieder sind herzlich Willkommen!

Termine:

Dienstag 09:00 Uhr

Donnerstag 16:00 Uhr

Donnerstag 19:00 Uhr

Die Zeiten können nach Jahreszeit variieren.

Anmeldung bei den Ansprechpartnerinnen:

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

Bodystyle und Step

Jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr in der Schulturnhalle

Übungsleiterin: Jana Richter (ÜL C Breitensport Erw.)

Infos unter Tel.: 09227-902781

Eine abwechslungsreiche Stunde aus Step- und Workoutelementen

Bodystyle und Step als Ganzkörpertraining verbessert neben dem gezielten Training der Hauptmuskelgruppen gleichzeitig die Ausdauer und wirkt sich damit 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!

Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik für Damen jeden Dienstag von 19:00-20:00 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 Nordic Walking

Übungsleiterin Sabine Maisel ÜL C Breitensport Erw.

Übungsleiterin Heike Schirbel ÜL C Breitensport Erw.

Das Angebot kann von Nichtmitgliedern auch mit Kurskarte besucht werden.

Kinderturnen

Jeden Dienstag in der Bärenhalle:

Gruppe 1 4 - 6 Jahre
Gruppe 2 6 - 9 Jahre

beide Gruppen finden parallel statt.

Gruppe 3 ab 10 Jahren

In jeder Gruppe sind ca 25- 30 Kinder, die Nachfrage ist weiterhin sehr groß, so dass im Moment eine Warteliste besteht.

Neu seit September ist die 3. Gruppe, für Kinder ab 10 Jahren, bei der wir hauptsächlich Spielen.

Außerdem haben wir das Einstiegsalter im vergangenen Jahr auf 4 Jahre erhöht, da sich die 3- jährigen oft noch schwer tun sich in die Gruppe zu integrieren und ohne Eltern mitzumachen.

Unser Ziel ist es den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln, ohne Leistungsdruck. Wir gestalten unsere Stunden abwechslungsreich z.B. mit verschiedenen Spielen, turnen an Geräten oder auch Motto- Stunden.

Eines der Highlights außerhalb der wöchentlichen Turnstunden war am 10.02.2018 der Kinderfasching im TSV Saal. Neben guter Unterhaltung für die Kinder, gab es Kaffee und Kuchen und einen Auftritt der Bindlacher Mainnixen. Ein Spaß für Groß und Klein!

Allerdings sind auch Veränderungen in der Turnabteilung anzukündigen:

Tina Timmerarens übernimmt die Sparte Kinderturnen und Theresa Thiem stellt sich als Abteilungsleitung der gesamten Turnabteilung zur Verfügung.

Beiden wünsche ich gutes Gelingen mit ihren neuen Aufgaben.

Außerdem möchte ich mich auch 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.

Vielen Dank!!

Kathrin Knörer

Turnabteilungsleitung