

Angebot für Erwachsene



Fit bleiben Sport treiben für Seniorinnen

Montags, 15:20 - 16:20 Uhr | Übungsleiter Ingrid Rau

Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen, die sich mit Gymnastik die Fitness im Alltag erhalten wollen und wir würden uns über neue Teilnehmerinnen sehr freuen.

Fit und Relaxed für Frauen 50+

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr | Übungsleiter Ingrid Rau

Unser Ziel ist Kräftigung der großen Muskelgruppen, die Mobilisation der Wirbelsäule und Verbesserung der Beweglichkeit.

Bodystyling – Ganzkörpertraining für Frauen

Montags, 20:05 - 21:20 Uhr | Übungsleiter Angelika Eberspächer

Nach dem Warm Up mit motivierender Musik folgt ein vielseitiges Fitnessstraining mit Hanteln, Tubes, Steps und diversen Bällen. Die verschiedenen Muskelgruppen werden unter funktionsgymnastischen Aspekten gekräftigt, gedehnt und die Wirbelsäule mobilisiert. Ein ruhiger Stretchingteil mit Entspannung rundet das kompakte Stundenbild ab.

Volleyball für Frauen und Männer

Mittwochs, 20:15 - 22:00 Uhr | Übungsleiter Simon und Bernhard Ringger

Volleyball ist der Ballsport, der sich in unserer Gruppe durchgesetzt hat. Dabei ist Jedermann willkommen. Männlein und Weiblein, jung und nicht mehr so jung, Anfänger und Profi. Die Gemeinschaft und der Spaß stehen ganz klar im Vordergrund.

Get Fit Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Donnerstags, 19:30 - 20:45 Uhr | Übungsleiter Angelika Eberspächer

Nach einem lockeren Warm Up folgt ein umfangreiches Training mit diversen Hand- und Kleingeräten. Die Muskelgruppen werden unter funktionellen Aspekten gekräftigt, gedehnt und die Wirbelsäule mobilisiert. Durch Intervall-Training wird das Herz-Kreislauf-System verbessert. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training am Ende ab.

Volleyballkicker für Jedermann

Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr | Übungsleiter Werner Achtzehner

Die Gruppe ist aus der Fußball-AH entstanden. Die Volleyballkicker feiern dieses Jahr ihr 10jähriges Bestehen. Im Laufe der Jahre sind neben den ehemaligen Fußballer auch Quereinsteiger dazu gestoßen. Überwiegend oder fast ausschließlich wird Volleyball gespielt, wobei der Spaß und die Kameradschaft ganz klar im Vordergrund stehen. Tritt mal der Fall ein, dass die Halle nicht genutzt werden kann, greift immer ein Alternativprogramm ein. Das können kleine Wanderungen in nahegelegenen Naturfreundehäuser oder Besenwirtschaft sein. Ab und an gehen wir auch zum Kegeln oder Bowlen. Es ist das ganze Jahr immer was geboten. Neueinsteiger ob Frau oder Mann sind jederzeit herzlich willkommen.

Melden Sie sich an unter <https://www.tv-tischartd.de>