
















# Kursangebot der Turner für Herbst 2018 im Sportpark und in der Turnhalle

Leiter	Kurs/ Termin ab	Kosten	Beschreibung
 Brigitte Groher	<b>Indoor Cycling</b> ab 8.10. 9:00-10:00Uhr 8.10. 10:10-11:10Uhr <b>Montag</b>	Turner: 15.- € TUS: 40.- € Sonstige: 60.- € 09622/4773	Start in die Woche! Faszinierende Berg- und Talfahrten mit den Indoor-Cycling-Grundtechniken, das Ganze unterlegt mit Musik. Du wirst es mögen!
 Irmgard Sellmeyer	<b>Ganzkörpertraining sanft und effektiv</b> 17.09-19.11.18 17:15 - 18:15 Uhr <b>Montag</b>	Turner: 25.- € TUS: 40.- € Sonstige: 60.- € 09622/718765	Ganzkörpertraining sanft und effektiv. Das neue Trainingsprogramm vermittelt rücken-gerechte Verhaltensweisen, gibt mehr Kraft, schult die Koordination, mit Fun-Faktor!
 Maya Schertl	<b>Step-Aerobic</b> ab 17.09 19:45-20:45 Uhr <b>Montag</b>	Turner: frei TUS: 25.- € Sonstige: 40.- € Mariolaschertl@gmx.de 09622/71108	Bei diesem Kurs werden neben Ausdauer auch Muskelaufbau und Koordination trainiert. Zu fetziger Musik werden Schrittfolgen mit/ohne Stepbrett erlernt.
 Martha Renner	<b>Yoga</b> ab 10.09 18:30- 19:30Uhr 11.09 8:30 - 9:30 und 10 :00-11 :00Uhr <b>Montag/Dienstag</b>	Turner: 25.- € TUS: 40.- € Sonstige: 60.- € Gerstmann: 09622/3370	Dieser Kurs steht unter dem Motto: Nimm dir Zeit für dich selber. Hierbei ist die Haltung sehr wichtig. Sie stärkt die Vitalität, das Kreislaufsystem und das Gleichgewicht. (je 16 Kursstunden)
 Irmgard Sellmeyer	<b>Eltern-Kind</b> 18.09-20.11.18 16:00-17:00 Uhr <b>Dienstag</b>	Turner: frei TUS: 25.- € Sonstige: 40.- € 09622/718765	Bewegung, der Schlüssel zum Lernen. Turnen, Spielen und Kreativ sein heißt es hier. Ganz nebenbei werden Sozialverhalten, Grob- und Feinmotorik gefördert.
 Frank Neef	<b>Indoor Cycling</b> ab 25.09.18 18:30- 19:30 Uhr <b>Dienstag</b>	Turner: 15.- € TUS: 40.- € Sonstige: 60.- € 09622/71123	Indoor-Cycling ist einfach. Spaß am Fahren bei guter Musik in motivierter Gruppe. Nicht die Anzahl der Jumps, sondern die Leichtigkeit, mit der sie stattfinden, entscheidet.
 Kornelia Köppl	<b>Bleib Fit über 50</b> ab 12.09.18 17:00-18:00 Uhr <b>Mittwoch</b>	Turner: frei TUS: 25.- € Sonstige: 40.- € 09622/718680	Diese Stunde bietet ein gemischtes Programm aus Bewegung, Gymnastik und Stretching für den 2. Frühling.
 Irmgard Sellmeyer	<b>Pilates A</b> 12.09-21.11.18 18:00-19:00 Uhr <b>Mittwoch</b>	Turner: frei TUS: 25.- € Sonstige: 40.- € 09622/718765	Dieser Kurs ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeher-schung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert und fließend ausgeführt.
 Kornelia Köppl	<b>Fatburner-unisex</b> Ab 13.09.18 17:45-18:45 Uhr mit tel. Rücksprache <b>Donnerstag</b>	Turner: frei TUS: 25.- € Sonstige: 40.- € 09622 /718680	Für junge und jung gebliebene Erwachsene, Low-Impact-Schrittfolgen gemischt mit Aerobic-, Latino- und Afroeinflüssen heizen die Fettverbrennung an.

Leiter	Kurs/ Termin ab	Kosten	Beschreibung
 Frank Neef	<b>Indoor Cycling</b> ab 19:00- 20:00 Uhr <b>Donnerstag</b>	Turner: 15.- € TUS: 40.- € Sonstige: 60.- € 09622/71123	Indoor-Cycling ist einfach. Spaß am Fahren bei guter Musik in motivierter Gruppe. Nicht die Anzahl der Jumps, sondern die Leichtigkeit, mit der sie stattfinden, entscheidet.
 Doris Weih	<b>Line Dance (Fortgeschrittene)</b> ab 14.09.18 17:30-18:30 Uhr <b>Freitag</b>	Turner: frei TUS: 16.- € Sonstige: 32.- € 09622 / 2362	Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Personen in Reihen und Linien tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik, meist aus Country und Pop, choreografiert. (8 Kurseinheiten)
 Sabine Dorfner	<b>Faszientraining</b> Ab 02.11.18 18:30-19:30 Uhr <b>Freitag</b>	Turner: frei TUS: 25.- € Sonstige: 40.- € 09621/9651263	Faszien auf mehrere Arten trainieren, um die Leistungsfähigkeit, die Elastizität und die Verletzungsresistenz zu verbessern. Auch die Blackroll kommt zum Einsatz.
 Frank Neef	<b>Fit in den Winter</b> ab 28.09.18 19:30-20:30 Uhr <b>Freitag</b>	Turner: frei TUS: 25.- € Sonstige: 40.- € 09622/71123	FT=Funktional Training Die Trainingsmethode, für alle Sportler und Neueinsteiger, bei der alle Muskelgruppen in unterschiedlichen Bewegungsmustern trainiert werden.
 Frank Neef	<b>Indoor Cycling</b> ab 30.09.18 9:00- 10:00 Uhr <b>Sonntag</b>	Turner: 15.- € TUS: 40.- € Sonstige: 60.- € 09622/71123	Indoor-Cycling ist einfach. Spaß am Fahren bei guter Musik in motivierter Gruppe. Nicht die Anzahl der Jumps, sondern die Leichtigkeit, mit der sie stattfinden, entscheidet.
 Gabi Priess	<b>Bewegtes Abnehmen</b> ab 26.09 9:00-11:00Uhr 26.09 19:00-21:00Uhr <b>Mittwoch</b>	Kosten bitte bei Gabi Priess erfragen 09622 / 7289903	Bewegung und Abnehmen, die ideale Kombination um gesund schlank zu werden/bleiben. Jeder Kurstag besteht aus 1 Stunde Ernährungsberatung und einer speziell für die Gruppe zusammengestellten Sportstunde

## Anmeldungen für unsere Kurse sind ab sofort möglich.

Nach telefonischer Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kursgebühr unter Angabe des Kursnamens auf das Konto TuS-Turnen der **Sparkasse Hirschau IBAN DE9675250000021010905** oder auf das Konto der **Raiffeisenbank-Hirschau IBAN DE92760694860000021423** erst danach ist die Anmeldung gültig.

Die Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt, auch ist die Kursteilnehmerzahl nach oben begrenzt. Die Kursplätze werden nach der Anmelde-reihenfolge (Bezahlung der Kursgebühr) belegt.

Zum Besuch der ganzjährigen Übungsstunden entstehen keine Kursgebühren, zur Teilnahme ist lediglich die Mitgliedschaft im TuS Hirschau und in der Abteilung Turnen erforderlich. Meldet euch einfach zu Beginn der Übungsstunde beim Übungsleiter. Ihr könnt gerne ein paar Mal zum unverbindlichen „Schnuppern“ kommen.

Weitere Informationen über die Turner könnt ihr unter [www.TUS-Hirschau.de](http://www.TUS-Hirschau.de) Turnen oder bei **Manfred Groher Tel. 09622/4773** bekommen.