

**Das erwartet dich bei uns:**

### **Indoor Cycling**

Faszinierende Berg- und Talfahrten mit den Indoor-Cycling-Grundtechniken, das ganze unterlegt mit Musik. Nicht die Anzahl der Jumps, sondern die Leichtigkeit, mit der sie stattfinden, entscheiden.

Anmeldungen bei Brigitte Groher unter 09622/4773 (**Montagsstunde**) oder

Frank Neef unter 09622/71123 (**Sonntagsstunde**)

Kosten: TurnerInnen 15€, TuS 40€, Sonstige 60€

### **Trampolin**

Wettkampf Trampolinturnen für Kinder ab 6 bis 9 Jahren. Teilnehmerzahl auf 10 Kinder begrenzt.

Anmeldungen bei Wiggerl Weber unter 01703685677 oder wiggerl.w@me.com

### **Yoga**

Anmeldungen bei Elfriede Gerstmann unter 09622/3370

Kosten: TurnerInnen 50€, TuS 70€, Sonstige 90€

### **Crosstraining**

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit unterschiedlichen Workouts des Tages (WOD) in denen nahezu alle körperlichen Fähigkeiten trainiert werden.

Anmeldungen bei Sabine Dowridge unter 0157/31802091

Kosten: TurnerInnen frei, TuS 30€, Sonstige 50€

### **Eltern-Kind Turnen**

Anmeldungen bei Sabine Gick unter 09622/7187434 oder 0172/9277757

(**Dienstagsstunde**) oder

Antonia Dobmeier unter 0171/6487019 (**Freitagsstunde**)

Kosten: TurnerInnen frei, TuS 36€, Sonstige 60€

### **Turbomäuse und Die jungen Wilden**

Anmeldungen bei Silvia Weber unter 0160/90700907

### **Dienstagsturnerinnen**

Anmeldungen bei Doris Weih unter 09622/2362 oder doris.weih@gmx.de

### **Jedermänner**

Anmeldungen bei Jürgen Ott

### **Modern Jazz Dance**

Die Vielfalt macht den Tanzstil so beliebt. Jede Stunde beginnt mit einem tänzerischen Warm up und technischen Sequenzen. Anschließend werden Boden-, Contract-Release- oder Improvisationsformen, aber auch einfache Hebe-/ Akrobatikfiguren erarbeitet.

Anmeldungen bei Karin Uschold unter: karin\_u@web.de oder 0171/5155051 (per WhatsApp) Kosten: TurnerInnen frei, TuS 24€, Sonstige 40€

**NEU Jetzt auch Modern Jazz Dance für Jugendliche ab 12 Jahren**

### **Kräftigung/Stretching**

Kräftigungsübungen im Bereich Bauch und Rücken, anschließend 1/2h Stretching.

Anmeldungen bei Kornelia Köppl unter 09622/718680 oder 0151/20402036 oder kornelia.koeppl@web.de

Kosten: TurnerInnen frei, TuS 15€, Sonstige 25€

### **Fatburner - unisex**

Für junge und jung gebliebene Erwachsene. Low-Impact-Schrittfolgen gemischt mit Aerobic-, Latino- und Afroeinflüssen heizen die Fettverbrennung an.

Anmeldungen bei Kornelia Köppl (siehe Kurs Kräftigung/Stretching)

Kosten: TurnerInnen frei, TuS 15€, Sonstige 25€

### **Pilates A**

Dieser Kurs ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert und fließend ausgeführt. Anmeldungen bei Irmgard Sellmeyer unter 09622/718765 oder 015157462235

Kosten: TurnerInnen frei, TuS 30€, Sonstige 50€

### **Donnerstagsturnerinnen**

Anmeldungen bei Helga Kohl unter 09622/6064379

### **Fit for Men**

Anmeldungen bei Helmut Pichl 09622/71155

**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 DE96 7525 0000 0021 0109 05 oder auf das Konto der Raiffeisenbank-Hirschau IBAN DE92 7606 9486 0000 0214 23. Weitere Informationen zur Anmeldung können auf der Webseite [www.tus-hirschau.de](http://www.tus-hirschau.de) entnommen werden.**