

## 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.

**Montag:** Anmeldungen bei Brigitte Groher unter 09622/4773

**Sonntag:** Frank Neef unter 09622/71123

Kosten: TurnerInnen 15€, TuS 45€, Sonstige 70€

## Trampolin

Wettkampf Trampolinturnen für Kinder ab 6 bis 9 Jahren.

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

## Yoga

**Montag:** Anmeldungen bei Katharina Fellner unter: fellner.katharina.tus@mail.de

Kosten: TurnerInnen 55€, TuS 75€, Sonstige 100€ (für 12x)

**Donnerstag:** Anmeldungen bei Elfriede Gerstmann unter 09622/3370

Kosten: TurnerInnen 55€, TuS 75€, Sonstige 100€ (für 12x)

## 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 35€, Sonstige 60€

## Eltern-Kind Turnen

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

Kosten: TurnerInnen frei, TuS 35€, Sonstige 60€

## Turbomäuse, Turttiger und Die jungen Wilden

Bewegung, Spiel und Spaß - Kinderturnen für Klein und Groß

Anmeldungen bei Silvia Weber unter 0160/90700907

## DonnerstagturnerInnen

Anmeldungen bei Helga Kohl unter 09622/6064379

*Das erwartet dich bei uns*

## Dienstagturnerinnen

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

## Jedermänner

Nach Gymnastik- und Kräftigungsübungen geht es sportlich weiter mit Volleyball und anderen Ballsportarten. Für Jedermann - aber auch Frauen sind herzlich willkommen!

Anmeldungen bei Jürgen Ott unter 01752235384 oder [ott.d-team@web.de](mailto:ott.d-team@web.de)

## Pilates A und F

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 35€, Sonstige 60€

## Bodystyling

Anmeldungen bei Irmgard Sellmeyer unter 09622/718765 oder 015157462235

## Fit for Men

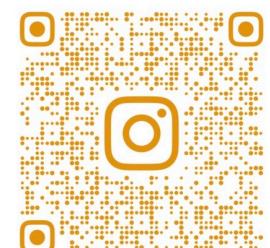
Anmeldungen bei Helmut Pichl 09622/71155

## Leistungsturnen weiblich

Anmeldungen bei Simone Neef unter 09622/ 71123

## Leistungsturnen männlich

Anmeldungen bei Philipp Falk und Martin Schal unter 01799038956



**Anmeldungen für unsere Kurse sind ab sofort möglich. Nach 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 Konto der Raiffeisenbank-Hirschau IBAN DE92 7606 9486 0000 0214 23.**  
**Weitere Informationen zur Anmeldung sowie aktuelle Einblicke in unser Vereinsleben finden Sie auf unserer Webseite [www.tus-hirschau.de](http://www.tus-hirschau.de) oder auf unserer Instagram Seite [turnen\\_tus1870hirschau](https://www.instagram.com/turnen_tus1870hirschau)**

@TURNEN\_TUS1870HIRSCHAU