

Fitnessgymnastik



Dienstags von 19.00 Uhr - 20.00 Uhr.

Das Gymnastiktraining kräftigt die Muskulatur und trägt zur Steigerung der körperlichen Fitness bei. Für Abwechslungen sorgen Trainingseinheiten aus der Wirbelsäulengymnastik, aus dem Bauch-Beine-Po-Training sowie Übungen mit Kleingeräten. Die Stunde wird mit einem Dehnungs- und Entspannungsteil beendet.

Kursbeginn: 08.09.2020

Leitung: Renate und Helga



Fit mit 65 plus

Mittwochs von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr findet in geselliger Runde ein abwechslungsreiches und schonendes Übungsprogramm statt. Wer sich seine Beweglichkeit erhalten möchte, ist in dieser gemischten Gruppe herzlich willkommen. Mit Gymnastik am Stuhl wird die Alltagskompetenz, sowie Kraft, Mobilität und Standfestigkeit trainiert.

Wir freuen uns auf euch.
Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Denn:

Wer rastet, der rostet!



Kursbeginn: 09.09.2020

Leitung: Renate



TSV Bergkirchen
Gymnastikabteilung

Programm

2020

FIT DURCH DEN WINTER Skigymnastik

Bei flotter Musik trainieren wir Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination und Kondition. Die Übungen mobilisieren die Gelenke, stabilisieren den Rumpf, kräftigen Beine, Po und Bauch und machen nebenbei auch noch Spaß.

Das bereitet nicht nur auf die Piste vor, sondern bekämpft obendrein den Winterspeck.

Die Stunde ist für Jedermann und –frau

**Kursbeginn: Mittwoch,
16.09.2020**

19.15 Uhr – 20.15 Uhr

Leitung: Katrin Wernthaler



Für Mitglieder kostenlos

**12er Block für Gäste: 72€
für Mitglieder: kostenlos**

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos!

RÜCKENFITNESS-KURS

Sitzt du auch den ganzen Tag am Schreibtisch, fühlst dich verspannt im Nacken und Lendenwirbelbereich? Dann solltest du etwas für dich und deinen Körper tun. Schüttle den Alltag ab und atme mal tief durch! Der Kurs verfolgt das Ziel, deinen Körper von Kopf bis Fuß bewusst wahrzunehmen. Der Schwerpunkt liegt in der Mobilisation und Lockerung der verspannten Rückenpartien und im Aufbau der Rumpfmuskulatur. Mit entsprechenden Handgeräten wird die Beweglichkeit gefördert und optimiert. Dein Körperbewusstsein wird verbessert, und in der abschließenden Entspannungsphase kannst du ganz loslassen und du fühlst dich wieder im „Lot“.



**Kursbeginn: Donnerstag,
08.10.2020 – 10.12.2020**

18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Kursleiterin: Helga Reischl

**9er Block für Mitglieder: 22,50€
für Gäste: 54€**

**Info und Anmeldung bei
Helga Reischl, Tel. 80812**

ELTERN - KIND – TURNEN in der Maisachhalle



Für kleine Sportler zwischen ab ca. 1 ½ und 3 Jahren wird in der **Maisachhalle** eine Turnlandschaft aufgebaut, die zum Klettern, Springen, Purzeln und Laufen einlädt. Die Kleinen können sich hier bei jedem Wetter frei bewegen und austoben. Dabei wird auf natürliche Weise die Bewegungsmotorik der Kinder angeregt und geübt. Viel Spaß kommt beim Singen und Tanzen auf. Kommen Sie mit Ihrem Kind einfach zum Schnuppern vorbei und lernen auch noch nebenbei neue Leute kennen!

Mittwochs, 10.15 Uhr – 11.45 Uhr

Kursbeginn: voraussichtlich Oktober!!!

Kursleiterin: Judith Hainzinger

Tel.: 0176 11018232

12er Block für Gäste € 35.—

Für Mitglieder und Gäste

Selbstverteidigung von 9 bis 90

Dieser Kurs basiert auf Aikido. Nach einem kurzen Aufwärmen in spielerischer Form beginnen wir mit dem Wichtigsten - dem Erlernen der "Fallschule", die uns auch im täglichen Leben von Nutzen sein kann. Versuche nie einen Sturz zu verhindern, daraus entstehen die schlimmsten Verletzungen. Wenn man schon hinfällt, dann richtig. Im Kampftraining erlernen wir, was eigentlich ein Angriff ist und was keiner, wann und wie sollte ich auf die verschiedenen Aggressionen reagieren. Bei unserer Selbstverteidigung gibt es keine Regeln, daher gibt es auch keine Wettkämpfe. Wir achten unseren Gegner, da wir ständig zwischen der Rolle des UKE (Angreifer) und NAGE (Verteidiger) wechseln. Es geht nicht darum wer der Gewinner ist, es geht darum, dass wir uns ständig versuchen zu verbessern. Wir sind nichts für "Schlägertypen" und da wir ohne Kraft arbeiten und keine Gewichtsklassen kennen, können Kinder und Jugendliche auch mit viel Älteren, Frauen mit Männern und schwächtere Personen mit kräftigen Personen üben.



für Erwachsene:

Kursbeginn: 10.09.2020
Donnerstag 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Für Kinder:

Kursbeginn: 11.09.2020
Freitag 15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Kursleiter: Ludwig Jackl

Info u. Anmeldung bei Ludwig:

eliotjackl@web.de

Für Mitglieder: kostenlos

Für Gäste: Kinder 12er Karte € 35.--
Erwachsene 12er Karte € 72.--

NEU!!!

TANZEN FÜR KINDER
von 4 – 6 Jahren
in der Maisachhalle



Mittwochs, 15:45 Uhr – 16:45 Uhr

Kursbeginn: 09.09.2020

Leitung:
Sandra Rösch,
Tel. 0152 31083670
Carolin Schöger

Nur für Vereinsmitglieder!

Kurs derzeit voll!

Offener LAUFTREFF

Treffpunkt am Sportplatz:

Freitags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Kursbeginn: 18.09.2020

Leitung: Jörg Wichlacz
Tel. 0179 2947455

Organisation: Katrin Wernthaler
Info u. Anmeldung:

k.ganslmeier@freenet.de

12er Karte
Für Mitglieder kostenlos
Für Gäste: Kurskarte 72€

**Schnupperstunde
für alle Kurse
kostenlos!!!**