

## 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: 19.09.2019**

**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!**



**Kursleitung: 11.09.2019**

**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,  
bis 29.04.2020**

**19.00 Uhr – 20.00 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,  
05.03. – 07.05.2020**

**8 mal 18.30 Uhr - 19.30 Uhr**

**Kursleiterin: Helga Reischl**

**8er Block für Mitglieder: 20€  
für Gäste: 48€**

**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**

**Kursleiterin: Jenny Pedone**

**Tel. 0170 4022341**

**Donnerstags, 15.00 Uhr – 16.15 Uhr**

**Kursleiterin: Romi Westermayer &  
Antonia Lallinger Tel. 0163 7194949**

**12er Block für Gäste € 35.—**

Für Mitglieder und Gäste

**ELTERN - KIND – TURNEN**  
in der **Schulturnhalle**

Für kleine Sportler zwischen ab ca. **2** und **5** Jahren wird in der **Schulturnhalle** 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!



**Freitags, 15.00 Uhr – 16.15 Uhr**

**Leitung: Eva Erhard, Sabine Rieger,**

**Andrea Burgstaller**

**12er Block € 35.—**

Nur für Vereinsmitglieder!

**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 schwächere Personen mit kräftigen Personen üben.



**für Erwachsene:**

Donnerstag **19.30 Uhr – 21.00 Uhr**

**Für Kinder:**

Freitag **15:00 Uhr – 16:30 Uhr**

**Kursleiter: Ludwig Jackl**

Info u. Anmeldung bei Ludwig:

[eliotjackl@web.de](mailto:eliotjackl@web.de)

**Für Mitglieder:** kostenlos

**Für Gäste:** Kinder 12er Karte € 35.--

Erwachsene 12er Karte € 72.--

**TANZEN FÜR KINDER**  
von 4 – 6 Jahren  
in der Maisachhalle



**Mittwochs, 15:45 Uhr – 16:45 Uhr**

**Leitung:**  
**Sandra Rösch,**  
**Tel. 0152 31083670**  
**Carolin Schöger**

**Nur für Vereinsmitglieder!**

**Der TSV Bergkirchen**  
**Ist wieder dabei:**



Bekannt durch den BR und heuer bereits  
in der 13. Runde:  
das Lauftraining für jedermann und  
jederfrau.  
Trainiert wird 10 Wochen lang  
(06. Mai bis 17. Juli) mit dem Ziel, 10 km  
zu schaffen. Dies kann dann beim  
Abschlusslauf unter Beweis gestellt  
werden.

**Treffpunkt am Sportplatz:**

**Mittwochs, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**  
**Freitags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

**Organisation: Katrin Wernthaler**  
**Info u. Anmeldung:**

[k.ganslmeier@freenet.de](mailto:k.ganslmeier@freenet.de)

**Für Mitglieder kostenlos**  
**Für Gäste: Kurskarte 75€**

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