Das erwartet dich bei uns:

Indoor Cycling
Unser Start in die Woche! Faszinierende Berg- und Talfahrten mit den Indoor-Cycling-Grundtechniken, das ganze unterlegt mit Musik. Du wirst es mögen!
Anmeldungen bei Brigitte Groher unter 09622/4773
Kosten: TurnerInnen 15€, TuS 40€, Sonstige 60€

Yoga - ab jetzt Montag bei Manuel Högl, Donnerstag bei Andrea Scheibl
Yoga Haltungen machen den Körper wie den Geist flexibler, kräftigen den Körper und schulen die Körperwahrnehmung. Gleichzeitig hilft uns die Atmung achtsamer zu werden und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Yoga hilft uns ganzheitlich zu mehr Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Anmeldungen bei Elfriede Gerstmann unter 09622/3370 Kosten: TurnerInnen 45€, TuS 60€, Sonstige 85€

Eltern-Kind Turnen - unter neuer Leitung
Bewegung, der Schlüssel zum Lernen. Turnen, Spielen und kreativ sein heißt es hier. Ganz nebenbei werden Sozialverhalten und die Grob- und Feinmotorik gefördert.
Anmeldungen bei Sabine Gick unter 09622/7187434
Kosten: TurnerInnen frei, TuS 25€, Sonstige 40€

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 25€, Sonstige 40€

Indoor Cycling
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, entscheiden. Anmeldungen bei Frank Neef unter 09622/71123
Kosten: TurnerInnen 15€, TuS 40€, Sonstige 60€

Contemporary Dance - NEU
Im Contemporary Dance werden verschiedene Tanzstile verbunden. Jede Stunde beginnt mit einem tänzerischen Warm up und technischen Sequenzen. Anschließend werden Boden-, Contract-Release- oder Improvisationsformen, aber auch einfache Hebe-/ Akrobatikfiguren erarbeitet. Die Vielfalt macht den Tanzstil so beliebt.
Anmeldungen bei Karin Uschold unter: karin_u@web.de oder 0171/5155051 (per WhatsApp) Kosten: TurnerInnen frei, TuS 25€, Sonstige 40€

Jedermänner
Anmeldungen bei Jürgen Ott

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
Kosten: TurnerInnen frei, TuS 25€, Sonstige 40€

Turbomäuse und Die jungen Wilden
Anmeldungen bei Andrea Hofmann unter 015173079300 oder andreahofmann76@t-online.de

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

Donnerstagsturnerinnen - unter neuer Leitung
Anmeldungen bei Helga Kohl unter 09622/6064379

Aktiv mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht
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 zusammengestellte Sportstunde.
Anmeldungen bei Gabi Priess unter 09622/6064868 (Kosten bitte telefonisch erfragen)

Kräftigung/Stretching
Kräftigungsübungen im Bereich Bauch und Rücken, anschließend 1/2h Stretching.
Anmeldungen bei Kornelia Köppl unter 09622/718680 oder 0151/20402036 oder kornelia.köppl@web.de
Kosten: TurnerInnen frei, TuS 25€, Sonstige 40€

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

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 entnommen werden.