

Jahreshauptversammlung 2020

Turnabteilung

TSV Bindlach



Skiabteilung

Skigymnastik für Jedermann – immer im Winterhalbjahr
(Oktober – März) jeden Montag von 18:00 Uhr – 19:00 Uhr in der
Bärenhalle in Bindlach!

Die Stunde wird geleitet von Regina Kolb

Kontakt:

Regina Kolb, ☎ 09208 9855

Abteilungsleiter: Wolfgang Küster,

☎ 09208 8453

✉ wolfgangkuester@gmx.de



Bodystyle und Step

Jeden Donnerstag von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr in der Schulturnhalle

Übungsleiterin: Jana Richter
(ÜL C Breitensport Erw.) ☎ 09227-902781

Eine abwechslungsreiche Stunde aus Step- und Workoutelementen



Bodystyle und Step als Ganzkörpertraining verbessert neben dem gezielten Training der Hauptmuskelgruppen gleichzeitig die Ausdauer und wirkt sich damit positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Wir beginnen mit leichten Aerobicsschritten und anschließender kleiner Choreographie auf, neben und über dem Step (so dass ihr ein Gefühl für den Step entwickeln könnt). Nachdem sämtliche Muskeln aufgewärmt sind und wir das „Fatburning“ angekurbelt haben, beginnen wir mit dem „Workout“, d.h. gezielten Kräftigungsübungen, die den ganzen Körper fordern.

Neben dem klassischen „Bauch-Beine-Po-Programm“ stärken wir u.a. auch die Arm- und Rückenmuskulatur, dies alles mit oder ohne Hilfsmittel wie z.B. Hanteln, Tubes usw.

Natürlich werden wir uns am Ende von den Strapazen erholen und durch Dehnungsübungen unseren Körper und unsere Seele in Einklang bringen!



Damen- und Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik für Damen jeden Dienstag von 19:00 Uhr - 20:00 Uhr in der Schulturnhalle.

Seit 1998 findet die Fitnessgymnastik in der Schulturnhalle in Bindlach statt.

Die Stunde bietet ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer- Kraft-, Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Übungsleiterin Ingrid Franz wird von Sabine Maisel und Heike Schirbel, die beide ebenfalls lizenzierte Übungsleiterinnen sind, unterstützt.

Die Gruppe trifft sich auch außerhalb der Sporthalle zu Rad- oder Wanderausflügen mit viel Spaß und Freude.

- Übungsleiterin Ingrid Franz ÜL C Breitensport Erw. / ÜL in der Prävention/Sport f. Ältere/ Kursleiterausbildung Pilates und Nordic Walking
- Übungsleiterin Sabine Maisel ÜL C Breitensport Erw.
- Übungsleiterin Heike Schirbel ÜL C Breitensport Erw.

Das Angebot kann von Nichtmitgliedern auch mit Kurskarte besucht werden.

Kinderturnen

Jeden Dienstag in der Bärenhalle:

Gruppe 1	4 - 6 Jahre
Gruppe 2	6 - 9 Jahre
Gruppe 3	ab 10 Jahren

In jeder Gruppe sind ca. 25 - 30 Kinder, die Nachfrage ist weiterhin sehr groß, so dass eine Warteliste besteht. In der Gruppe 3 ab 10 Jahren von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr besteht keine Warteliste. In dieser Gruppe sind neue Kinder jederzeit Herzlich Willkommen – es ist eine reine Spielstunde.

Unser Ziel ist es, den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln - ohne Leistungsdruck!
Wir gestalten unsere Stunden abwechslungsreich z.B. mit verschiedenen Spielen, turnen an Geräten oder auch „Motto-Stunden“.

Unser jährlicher Kinderfasching im TSV Saal am 22.02.2020 war wieder ein voller Erfolg. Neben guter Unterhaltung für die Kinder gab es Kaffee und Kuchen sowie einen Auftritt der Bindlacher Mainnixen. Ein Spaß für Groß und Klein!



Nordic Walking

Neumitglieder sind Herzlich Willkommen!

Termine:	
Dienstag	09:00 Uhr
Donnerstag	16:00 Uhr
Donnerstag	19:00 Uhr

Die Zeiten können nach Jahreszeit variieren.

Anmeldung bei den Ansprechpartnerinnen:
ÜL Ingrid Franz ☎ 09208-8941 oder
Waltraud Stahl ☎ 09208-57779



Pilates am Morgen

Kursleiterin Ingrid Franz

Die Stunde findet jeden Montag von 9:00 Uhr – 10:00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses statt.

Pilates ist eine sanfte, aber effektive Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf verschiedene Muskelgruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und Konzentration.

Es findet jeweils im Frühjahr und im Herbst ein Kurs mit je 10 Übungsstunden statt.

Das Angebot kann von Nichtmitgliedern auch mit Kurskarte besucht werden.

Auf diesem Weg möchte ich mich bei allen Übungsleitern und Helfern Rund um die Turnabteilung ganz herzlich bedanken!

Ohne euren Einsatz wäre es nicht möglich so ein vielseitiges Angebot zu ermöglichen.

Vielen Dank!!

Theresa Thiem
(ÜL C Breitensport Erw.)

☎ 0176 30330513

✉ theresa.t.97@web.de

Turnabteilungsleitung

