

WAS SIE SONST NOCH WISSEN SOLLTEN:

Kontaktadresse:

SV Bockhorn
- Alexander Whitney –
Am Haselbach 8
85461 Bockhorn
Tel. 08122 – 41705
Email: info@sv-bockhorn.de

Anmeldung:

- ⇒ Einstieg jederzeit möglich
- ⇒ Keine Voranmeldung
- ⇒ Anmeldung bei den Übungsleitern

Wo?

Unsere Übungsstunden finden in der Schulturnhalle der Gemeinde Bockhorn statt.

Adresse: Turnhalle Bockhorn
Emlinger Str. 1
85461 Bockhorn

Beiträge:

Der Jahresbeitrag für die Mitgliedschaft beim SV Bockhorn beträgt

für Kinder: 12 €
Jugendliche ab 14 Jahre: 25 €
Erwachsene: 50 €

und wird jährlich vom Verein eingezogen. Sie können so viele Angebote nutzen, wie Sie wünschen.

UNSER TEAM

Die Vorstandschaft:

Whitney Alexander	1. Vorstand
☎08122-41705	
Hollinger Erich	2. Vorstand
☎08122-40315	
Müller Michael	Kassier
☎08122-18445	
Marina Müller	Schriftführerin
☎08122-18445	

Die ÜbungsleiterInnen:

Gartner Claudia	☎08122-54518
Herbst Hilde	☎08122-15836
Hintermaier Klaus	☎08122-5379
Hollinger Irm	☎08122-40315
Huber Johanna	☎08122-86251
Jungtäubl Jenny	☎08122-20623
Kaiser Helmut	☎08122-49530
Mair Margit	☎08122-47780
Neumeier Lisa	☎08762-2238

Aktuelle Infos unter:

www.sv-bockhorn.de



PROGRAMM ÜBUNGSSTUNDEN 2016/2017

19. September Auftakt
in Ihrem Sportverein



Testen sie unsere Gesundheitssportangebote und probieren Sie Neues aus: Pilates, Präventionsgymnastik, Nordic-Walking, Rückentraining und vieles mehr

**Halten Sie sich fit beim
SV Bockhorn!**

UNSERE ÜBUNGSSTUNDEN 2016/2017

ZEIT	GRUPPE	ÜBUNGSLEITER
Montag		
16.00 – 17.00 Uhr	Vorschulkinderturnen & Kinder 1. Klasse	Weisflog Stefan
17.00 – 18.00 Uhr	Kinder 2. - 4. Klasse Turnen	Weisflog Stefan
18.00 – 19.00 Uhr	Präventionsgymnastik für Männer	Hollinger Irmi
19.00 – 20.15 Uhr	Funktionelle Gymnastik mit Musik	Jungtäubl Jenny Gartner Claudia
20.15 – 21.30 Uhr	All in One	Mair Margit
Dienstag		
15.00 – 16.00 Uhr	Seniorenturnen	Hollinger Irmi
16.15 – 17.15 Uhr	Eltern - Kind – Turnen (ab 2 Jahre)	Neumeier Lisa
18.30 – 19.30 Uhr	Fitness und Spiele für Teenager ab 5. Klasse	Huber Johanna
19.30 – 23.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene	Kaiser Helmut
Zeit nach Vereinb.	Walking / Nordic Walking	Herbst Hilde
Mittwoch		
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Hollinger Irmi
19.00 – 20.15 Uhr	Power BBP	Mair Margit
Donnerstag		
16.00 – 17.00 Uhr	Eltern - Kind - Turnen (ab 2 Jahre)	Mair Margit
17.00 – 18.00 Uhr	Zwergerturnen (ab ca. 4 Jahre)	Mair Margit
18.00 - 19.00 Uhr	Pilates für Einsteiger	Hintermaier Klaus
19.00 – 20.00 Uhr	Pilates	Hollinger Irmi
20.00 – 21.30 Uhr	Basketball	
Freitag		
18.00 – 20.00 Uhr	Tischtennis für Kinder/Jugendliche	Kaiser Helmut
20.00 – 23.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene	Kaiser Helmut
Samstag		
16.00 – 17.00 Uhr	Skigymnastik	Mair Margit
18.00 – 23.00 Uhr	Spielbetrieb Tischtennis	Kaiser Helmut

Eine kurze Beschreibung unserer Angebote

Eltern-Kind-Turnen:

Lustiges Bewegungstraining für Kinder & Eltern an Bewegungsbaustellen, mit Spielen & Handgeräten sollen Kinder ab 2 Jahre erste Bewegungserfahrungen machen.

Übungsleiter: *Mair Margit & Neumeier Lisa*

Zwergerturnen (ab ca. 4 Jahre)

& Vorschulkinderturnen:

Bewegungsspiele, Handgeräte, Bewegungsbaustellen & erstes Geräteturnen sollen den Kindern Spaß an der Bewegung vermitteln

Übungsleiter: *Mair Margit (Zwergerturnen)*
Weisflog Stefan (Vorschulkinderturnen)

Kinderturnen:

Bewegungsspiele, Geräteturnen, Haltungstraining, Ballsportarten & Hindernisparcours sollen Kindern Spaß an der Bewegung bieten.

Übungsleiter: *Weisflog Stefan*

Fitness & Spiele für Teenager:

Spiele mit & ohne Ball, Geräteturnen & Fitness für Teenies

Übungsleiter: *Huber Johanna*

Power BBP (für Sportler die sich gerne auspowern):

Ausdauersport mit kleinen Aerobic-Elementen, in Verbindung mit kräftigenden Übungen speziell für Bauch, Beine und Po

Übungsleiterin: *Mair Margit*

All in One (ein Training für Jeden Mann und Jede Frau):

Ausdauer-elemente, Ganzkörperkräftigung & Straffung z. B. mit Hanteln etc. zu aktueller Musik, Entspannung

Übungsleiterin: *Mair Margit*

Skigymnastik (fit für jede Piste)

Ausdauer-gymnastik nicht nur für Skifahrer

ab November im Programm

Übungsleiterin: *Mair Margit*

Funktionelle Gymnastik mit Musik:

... für die Wirbelsäule & Gelenke, Kraft, Dehnung, Mobilisation, Koordination & Balance

Übungsleiter: *Jungtäubl Jenny & Gartner Claudia*

Pilates für Einsteiger:

Pilates-Übungen stärken Bauch- und Rückenmuskulatur, lösen Verspannungen, beugen Rückenschmerzen vor, verbessern die Beweglichkeit, fördern eine aufrechte, gute Haltung.

Übungsleiter: *Hintermaier Klaus*

Pilates:

Body and Mind Trainingsform für den ganzen Körper nach Joseph Pilates

Übungsleiter: *Hollinger Irmi*

Präventionsgymnastik für Männer:

Vorbeugende Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Mobilisation des gesamten Körpers, Koordinationstraining, Entspannung, Spiel & Spaß

Übungsleiterin: *Hollinger Irmi*

Wirbelsäulengymnastik:

Wirbelsäulenfreundliches Training für Frauen & Männer Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Übungsleiterin: *Hollinger Irmi*

Senioren-sport:

Beweglichkeit bis ins Alter für Frauen & Männer. Gymnastik, Entspannungsübungen, kleine Spiele, Balance- & Koordinationsübungen, bis ins Alter beweglich bleiben

Übungsleiterin: *Hollinger Irmi*

Basketball:

Aufwärmen und Basketballspiel

Walking / Nordic Walking:

Übungsleiterin: *Herbst Hilde*