

## WAS SIE SONST NOCH WISSEN

### SOLLTEN:

#### Kontaktadresse:

SV Bockhorn  
- Alexander Whitney –  
Am Haselbach 8  
85461 Bockhorn  
Tel. 08122 – 41705

#### 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	
Bals Marina	Schriftführerin
☎08122-9619140	

#### Die ÜbungsleiterInnen:

Hintermaier Klaus	☎08122-5379
Hollinger Irmi	☎08122-40315
Brendel Torsten	☎0179-2039218
Kaiser Helmut	☎08122-49530
Mair Margit	☎08122-477780
Huber Johanna	☎08122-86251
Huber Caroline	☎08122-86251
Pirker Christian	☎08122-1808640
Baumgartner Angelika	☎08122-1873966
Schneider Birgit	☎08122-892481
Huber Brigitte	☎08122-2279098
Gartner Claudia	☎08122-54518

Aktuelle Infos unter:

[www.sv-bockhorn.de](http://www.sv-bockhorn.de)



## PROGRAMM ÜBUNGSSTUNDEN 2021/2022

20. September Auftakt  
in Ihrem Sportverein



Testen Sie unsere Gesundheitssportangebote und probieren Sie Neues aus: Pilates, Präventionsgymnastik, Rückentraining und vieles mehr

Halten Sie sich fit beim  
SV Bockhorn!

## Eine kurze Beschreibung unserer Angebote

### UNSERE ÜBUNGSSTUNDEN 2019/2020

ZEIT	GRUPPE	ÜBUNGSLEITER
<b>Montag</b>		
16.00 – 16.45 Uhr	Vorschulkinderturnen & Kinder 1. Klasse	Schneider Birgit
17.00 – 17.45 Uhr	Kinder 2. - 4. Klasse Turnen	Schneider Birgit
18.00 – 19.00 Uhr	Präventionsgymnastik für Männer	Hollinger Irmi
19.00 – 20.00 Uhr	Fit-Mix (Bauch, Beine, Rücken, Po)	Huber Brigitte Gartner Claudia
20.15 – 21.30 Uhr	Intervall-Training	Mair Margit
<b>Dienstag</b>		
15.00 – 16.00 Uhr	Seniorenturnen	Hollinger Irmi
16.00 – 17.30 Uhr	Selbstverteidigung für Kinder	Brendel Torsten
18.45 – 19.30 Uhr	Fitness und Spiele für Teenager ab 5. Klasse	Huber Johanna Huber Caroline
19.45 – 22.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene	Kaiser Helmut
<b>Mittwoch</b>		
16.00 – 17.00 Uhr	Eltern - Kind – Turnen ( ab 2 Jahre )	Baumgartner Angelika
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Hollinger Irmi
19.15 – 20.30 Uhr	Power BBP	Mair Margit
<b>Donnerstag</b>		
16.00 – 16.45 Uhr	Eltern - Kind - Turnen ( ab 2 Jahre )	Mair Margit
17.00 – 17.45 Uhr	Zwergerturnen (ab ca. 4 Jahre)	Mair Margit
18.00 - 18:45 Uhr	Pilates- und Faszientraining	Hintermaier Klaus
19.00 – 20.00 Uhr	Pilates	Hollinger Irmi
20.15 – 21.30 Uhr	Basketball	Lex-Kerfers Robert
<b>Freitag</b>		
17.00 – 19.00 Uhr	Tischtennis für Kinder/Jugendliche	Pirkner Christian
19.30 – 22.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene	Kaiser Helmut
<b>Samstag</b>		
09.30 – 11.30 Uhr	Spielbetrieb Tischtennis	Kaiser/Pirkner
16.00 – 17.00 Uhr	Skigymnastik	Mair Margit
17.30 – 22.00 Uhr	Spielbetrieb Tischtennis	Kaiser Helmut

#### Eltern-Kind-Turnen:

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

**Übungsleiter:** *Mair Margit & Baumgartner Angelika*

#### Zwergerturnen (ab ca. 4 Jahre)

#### & Vorschulkinderturnen:

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

**Übungsleiter:** *Mair Margit (Zwergerturnen)  
Schneider Birgit (Vorschulkinder)*

#### Kinderturnen:

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

**Übungsleiter:** *Schneider Birgit*

#### Fitness & Spiele für Teenager:

Spiele mit & ohne Ball, Geräteturnen & Fitness für Teenies

**Übungsleiterin:** *Huber Johanna & Huber Caroline*

#### 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*

#### Intervall-Training

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*

#### Basketball:

Aufwärmen und Basketballspiel

#### Selbstverteidigung für Kinder:

Durch Erlernen von grundlegenden Techniken der Kampfkunst sowie Selbstverteidigungsübungen stärken die Kinder spielerisch ihr Selbstvertrauen, um sich auch in schwierigen Situationen behaupten zu können.

**Übungsleiter:** *Brendel Torsten*

**Fit-Mix:** Funktionelle Gymnastik, Kräftigung von Bauch, Beine und Po, sowie Übungen für Koordination & Balance, Mobilisation und Dehnung

**Übungsleiter:** *Huber Brigitte & Gartner Claudia*

#### Pilates- und Faszientraining für Einsteiger:

Pilates ist ein ganzheitliches und ruhiges Ganzkörper-Training.

Bei den Faszien-Übungen wird das Bindegewebe intensiv bearbeitet, z.B. mit Bällen.

Die Durchblutung wird angeregt und Verklebungen lösen sich.

**Übungsleiter:** *Klaus Hintermaier*

#### 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*