

## 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	
Marina Müller	Schriftführerin
☎08122-18445	

#### Die ÜbungsleiterInnen:

Hintermaier Klaus	☎08122-5379
Hollinger Irmi	☎08122-40315
Jungtäubl Jenny	☎08122-20623
Kaiser Helmut	☎08122-49530
Mair Margit	☎08122-477780
Huber Johanna	☎08122-86251
Pirker Christian	☎08122-1808640
Baumgartner Angelika	☎08122-1873966
Schneider Birgit	☎08122-892481
Huber Brigitte	☎08122-2279098

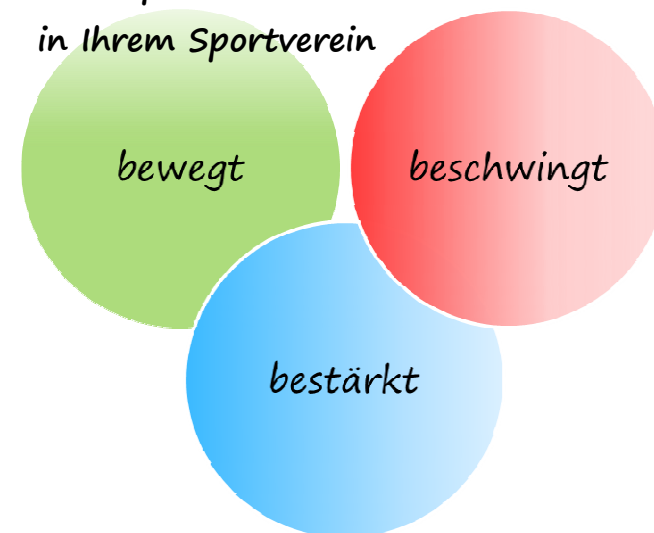
*Aktuelle Infos unter:*

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



## **PROGRAMM ÜBUNGSSTUNDEN 2018/2019**

*17. 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 2018/2019**

ZEIT	GRUPPE	ÜBUNGSLEITER
<b>Montag</b>		
16.00 – 17.00 Uhr	Vorschulkinderturnen & Kinder 1. Klasse	Schneider Birgit
17.00 – 18.00 Uhr	Kinder 2. - 4. Klasse Turnen	Schneider Birgit
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
<b>Dienstag</b>		
15.00 – 16.00 Uhr	Seniorenturnen	Hollinger Irmi
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
<b>Mittwoch</b>		
16.00– 17.00 Uhr	Eltern - Kind – Turnen ( ab 2 Jahre )	Baumgartner Angelika
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Hollinger Irmi
19.00 – 20.15 Uhr	Power BBP	Mair Margit
<b>Donnerstag</b>		
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- und Faszientraining für Einsteiger	Hintermaier Klaus
19.00 – 20.00 Uhr	Pilates	Hollinger Irmi
20.00 – 21.30 Uhr	Basketball	Lex-Kerfers Robert
<b>Freitag</b>		
17.30 – 20.00 Uhr	Tischtennis für Kinder/Jugendliche	Kaiser Helmut Pirkner Christian
20.00 – 23.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene	Kaiser Helmut
<b>Samstag</b>		
09.30 – 12.00 Uhr	Spielbetrieb Tischtennis	Kaiser/Pirkner
16.00 – 17.00 Uhr	Skigymnastik	Mair Margit
17.00 – 23.00 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 (Zwergert)*  
*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*

**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- und Faszientraining für Einsteiger:**

Die ruhigen und fließenden Pilates-Übungen stärken die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Anschließend werden die Faszien intensiv bearbeitet.

Mit einer Rolle oder einem Ball wird Druck auf das Bindegewebe ausgeübt. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und Verklebungen lösen sich.

Ein ganzheitliches gesundheitsorientiertes Körpertraining.

**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*

**Basketball:**

Aufwärmen und Basketballspiel