

## 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 2019/2020

16. 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 – 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	Huber Brigitte Gartner Claudia
20.15 – 21.30 Uhr	All in One	Mair Margit
<b>Dienstag</b>		
15.00 – 16.00 Uhr	Seniorenturnen	Hollinger Irmi
16.00 – 17.30 Uhr	Selbstverteidigung für Kinder	Brendel Torsten
18.30 – 19.30 Uhr	Fitness und Spiele für Teenager ab 5. Klasse	Huber Johanna Huber Caroline
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 (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**

**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**

**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**

**Funktionelle Gymnastik mit Musik:**

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

**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**