

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
Hollinger Irmi
Brendel Torsten
Kaiser Helmut
Mair Margit
Pirker Christian
Augustin Loreen
Baumgartner Angelika
Schneider Birgit
Huber Brigitte
Gartner Claudia
Funk Nina
Westermaier Franziska

Aktuelle Infos unter:

www.sv-bockhorn.de



PROGRAMM ÜBUNGSSTUNDEN 2022/2023

19. September Auftakt
in Ihrem Sportverein



„Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ (Jim Rohn)

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

Halten Sie sich fit beim
SV Bockhorn!

UNSERE ÜBUNGSSTUNDEN 2022/2023

| ZEIT | GRUPPE | ÜBUNGSLEITER |
|-------------------|--|--------------------------------------|
| Montag | | |
| 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 – 18.45 Uhr | Präventionsgymnastik für Männer | Hollinger Irmi |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Fit-Mix (Bauch, Beine, Rücken, Po) | Huber Brigitte Gartner Claudia |
| 20.10 – 21.15 Uhr | All in One | Mair Margit |
| Dienstag | | |
| 15.00 – 16.00 Uhr | Seniorenturnen | Hollinger Irmi |
| 16.15 – 17.15 Uhr | Selbstverteidigung für Kinder | Brendel Torsten |
| 18.45 – 19.30 Uhr | Fitness und Spiele für Teenager ab 5. Klasse | Funk Nina |
| 19.45 – 22.00 Uhr | Tischtennis für Erwachsene | Kaiser Helmut |
| Mittwoch | | |
| 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, Intervall, HIITup | Mair Margit Westermaier Franziska |
| Donnerstag | | |
| 16.00 – 16.45 Uhr | Eltern - Kind - Turnen (ab 2 Jahre) | Augustin Loreen |
| 17.00 – 17.45 Uhr | Zwergerturnen (ab ca. 4 Jahre) | Funk Nina |
| 18.00 - 18.55 Uhr | Pilates- und Faszientraining für Einsteiger | Hintermaier Klaus |
| 19.05 – 20.00 Uhr | Pilates | Hollinger Irmi |
| 20.15 – 21.30 Uhr | Basketball | Lex-Kerfers Robert |
| Freitag | | |
| 17.00 – 19.00 Uhr | Tischtennis für Kinder/Jugendliche | Pirker Christian |
| 19.30 – 22.00 Uhr | Tischtennis für Erwachsene | Kaiser Helmut |
| Samstag | | |
| 09.30 – 11.30 Uhr | Spielbetrieb Tischtennis | Kaiser/Pirker |
| 16.00 – 17.00 Uhr | Fit durch den Winter | Mair Margit |
| 17.30 – 22.00 Uhr | Spielbetrieb Tischtennis | Kaiser Helmut |

Eltern-Kind-Turnen: ¹

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

Übungsleiter/-in: *Augustin Loreen & Baumgartner Angelika*

Zwergerturnen (ab ca. 4 Jahre)

& Vorschulkinderturnen: ¹

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

Übungsleiter/-in: *Funk Nina (Zwergerturnen) Schneider Birgit (Vorschulkinder)*

Kinderturnen: ¹ Bewegungsspiele, Geräteturnen, Haltungstraining, Ballsportarten & Hindernisparcours sollen Kindern Spaß an der Bewegung bieten.

Übungsleiter/-in: *Schneider Birgit*

¹ Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl in den Kindergruppen ist eine Anmeldung über den Übungsleiter/-in erforderlich.

Fitness & Spiele für Teenager:

Spiele mit & ohne Ball, Geräteturnen & Fitness für Teenies

Übungsleiter/-in: *Funk Nina*

Power BBP, Intervall, HIITup:

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

Übungsleiter/-in: *Mair Margit & Westermaier Franziska*

All in One:

Ausdauer-elemente, Ganzkörperkräftigung & Straffung z. B. mit Hanteln, Entspannung

Übungsleiter/-in: *Mair Margit*

Fit durch den Winter:

Indoor/Outdoor-Training je nach Wetterlage ab November im Programm

Übungsleiter/-in: *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/-in: *Brendel Torsten*

Fit-Mix:

Funktionelle Gymnastik, Kräftigung von Bauch, Beine und Po, sowie Übungen für Koordination & Balance, Mobilisation und Dehnung

Übungsleiter/-in: *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/-in: *Klaus Hintermaier*

Pilates:

Body and Mind Trainingsform für den ganzen Körper nach Joseph Pilates

Übungsleiter/-in: *Hollinger Irmi*

Präventionsgymnastik für Männer:

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

Übungsleiter/-in: *Hollinger Irmi*

Wirbelsäulengymnastik:

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

Übungsleiter/-in: *Hollinger Irmi*

Senioren-sport:

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

Übungsleiter/-in: *Hollinger Irmi*