

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
Pirker Christian	☎08122-1808640
Augustin Loreen	☎01573-2240390
Baumgartner Angelika	☎08122-1873966
Schneider Birgit	☎08122-892481
Huber Brigitte	☎08122-2279098
Gartner Claudia	☎08122-54518
Funk Nina	
Mair Margit	☎08122-477780
Westermaier Franziska	☎08122-9597285
Fuhrmann Andrea	☎08122-9998788
Press Katharina	☎0176-43119884

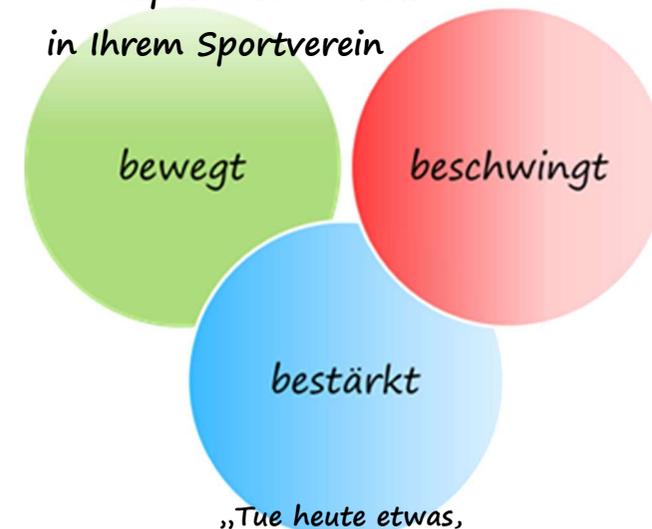
Aktuelle Infos unter:

www.sv-bockhorn.de



PROGRAMM ÜBUNGSSTUNDEN 2023/2024

*18. September Auftakt
in Ihrem Sportverein*



*„Tue heute etwas,
worauf Du morgen stolz sein kannst!“*

*Testen Sie unsere Gesundheitssportangebote und
probieren Sie Neues aus: Pilates,
Präventionsgymnastik, Balance Swing
und vieles mehr*

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

UNSERE ÜBUNGSSTUNDEN 2023/2024

ZEIT	GRUPPE	ÜBUNGSLEITER
Montag		
16.00 – 16.55 Uhr	Vorschulkinderturnen & Kinderturnen 1. Klasse	Schneider Birgit
17.00 – 17.55 Uhr	Kinderturnen 2. - 4. Klasse	Schneider Birgit
18.00 – 19.00 Uhr	Präventionsgymnastik für Männer	Hollinger Irmi
19.00 – 20.10 Uhr	Fit-Mix (Bauch, Beine, Rücken, Po)	Huber Brigitte Gartner Claudia
20.10 – 21.15 Uhr	Balance Swing	Mair Margit
Dienstag		
15.00 – 16.00 Uhr	Seniorenturnen	Hollinger Irmi
16.00 – 16.45 Uhr	Selbstverteidigung für Kinder Anfänger	Brendel Torsten
16.45 – 17.30 Uhr	Selbstverteidigung für Kinder Fortgeschrittene	Brendel Torsten
18.30 – 19.30 Uhr	Fitness und Spiele für Teenager ab 5. Klasse	Funk Nina
19.30 – 22.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene Punktspiele	Kaiser Helmut Pirker Christian
Mittwoch		
16.00– 17.00 Uhr	Eltern - Kind – Turnen (ab 2 Jahre)	Baumgartner Angelika
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Hollinger Irmi
19.00 – 20.30 Uhr	HIITup / Power BBP / Intervall	Mair Margit Westermaier Franziska
Donnerstag		
15.00 – 15.45 Uhr	Eltern - Kind - Turnen (ab 2 Jahre)	Augustin Loreen
16.00 – 16.45 Uhr	Eltern - Kind - Turnen (ab 2 Jahre)	Fuhrmann Andrea
17.00 – 17.45 Uhr	Zwergerturnen (ab ca. 4 Jahre)	Press Katharina
18.00 - 19.00 Uhr	Pilates- und Faszientraining für Einsteiger	Hintermaier Klaus
19.00 – 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 Kinder/Jugendliche	Kaiser/Pirker
15.30 – 17.00 Uhr	Fit durch den Winter Intervall und Balance Swing	Mair Margit
18.30 – 22.00 Uhr	Spielbetrieb Tischtennis	Kaiser Helmut

Eltern-Kind-Turnen: ¹

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

Zwergerturnen: (ab ca. 4 Jahre) ¹

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

Kinderturnen & Vorschulkinderturnen: ¹

Bewegungsspiele, Geräteturnen, Haltungstraining, Ballsportarten & Hindernisparcours sollen den Spaß an der Bewegung fördern.

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

Fitness & Spiele für Teenager 5.–7. Klasse:

Spiele mit & ohne Ball, Geräteturnen & Fitness für Teenies.

Power BBP, Intervall, HIITup:

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

Balance Swing:

Balance Swing ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Minitrampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. Das Glückshormontaining!

Anmeldung beim Übungsleiter/-in erforderlich.

Fit durch den Winter:

Intervalltraining kombiniert mit Balance Swing. Ab November im Programm.

Tischtennis:

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Punktspielbetrieb für Jugend und Erwachsene.

Fit-Mix:

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

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.

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.

Pilates:

Body and Mind Trainingsform für den ganzen Körper nach Joseph Pilates.

Präventionsgymnastik für Männer:

Vorbeugende Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Mobilisation des gesamten Körpers, Koordinationstraining, Entspannung.

Seniorenport:

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

Wirbelsäulengymnastik:

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

Basketball:

Aufwärmen und Basketballspiel.