

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
Baumgartner Angelika	☎ 08122-1873966
Huber Brigitte	☎ 08122-2279098
Gartner Claudia	☎ 08122-54518
Mair Margit	☎ 08122-477780
Press Katharina	☎ 0176-43119884
Adlhoch Julia	☎ 0170-2460125
Beckmann Christine	☎ 0151-40113638
Danneker Lisa	☎ 0163-3838589
Schwinghammer Katrin	☎ 0162-9822948
Bals Marina	☎ 0160-94986062

Aktuelle Infos unter:

www.sv-bockhorn.de



PROGRAMM ÜBUNGSSTUNDEN 2025/2026

22. September Auftakt
in Ihrem Sportverein



Sport verbindet – gemeinsam stark durch jede
Herausforderung!

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

Halten Sie sich fit beim
SV Bockhorn!

UNSERE ÜBUNGSSTUNDEN 2025/2026

ZEIT	GRUPPE	ÜBUNGSLEITER
Montag		
16.00 – 16.55 Uhr	Vorschulkinderturnen	Baumgartner Angelika
17.00 – 17.55 Uhr	Kinderturnen 1. Klasse	Beckmann Christine
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	Spiele für Teenager ab 5. Klasse	Beckmann Christine
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)	Schwinghammer Katrin / Bals Marina
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Hollinger Irmi
19.00 – 20.30 Uhr	Power BBP/Intervall	Mair Margit
Donnerstag		
15.00 – 15.45 Uhr	Eltern - Kind - Turnen (ab 2 Jahre)	Danneker Lisa / Lindner Andreas
16.00 – 16.55 Uhr	Kinderturnen 2. - 4. Klasse	Press Katharina Adlhoch Julia
17.00 – 17.45 Uhr	Zwergerturnen (ab ca. 4 Jahre)	Press Katharina Adlhoch Julia
18.00 - 19.00 Uhr	Pilates- und Faszientraining für Einsteiger	Hintermaier Klaus
19.00 – 20.00 Uhr	Pilates	Huber Brigitte
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 ab November	Fit durch den Winter Intervall, Balance Swing und Deep Work	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.Klasse:

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

Power BBP, Intervall:

Ausdauer- und Krafttraining, Intervall-Einheiten für gezielten Muskelaufbau, unterstützt durch funktionale Sportgeräte.

Balance Swing:

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

Anmeldung beim Übungsleiter/-in erforderlich.

Fit durch den Winter:

Intervalltraining, Balance Swing und Deep Work im Wechsel, Deep Work ist ein modernes, funktionales Barfuß-Training. Das intensive Ganzkörperworkout in 5 Phasen umfasst eine Kombination aus Yoga, Pilates, und Kampfkunst.
Ab November im Programm.

Tischtennis:

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

Fit-Mix:

Funktionelles Ausdauertraining, 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 Minde 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.