

Wichtige Informationen auf einen Blick

Kontaktadresse:

SV Bockhorn
- Alexander Whitney –
Am Haselbach 8
85461 Bockhorn
Tel. 08122 – 41705

Anmeldung:

Eine Voranmeldung ist in der Regel nicht erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich; die Anmeldung erfolgt direkt bei den jeweiligen Übungsleiterinnen und 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 12 € für Kinder, 25 € für Jugendliche ab 14 Jahren und 50 € für Erwachsene. Der Beitrag wird jährlich vom Verein eingezogen.
Sie können so viele Angebote nutzen, wie Sie wünschen.

Website:

www.sv-bockhorn.de

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	

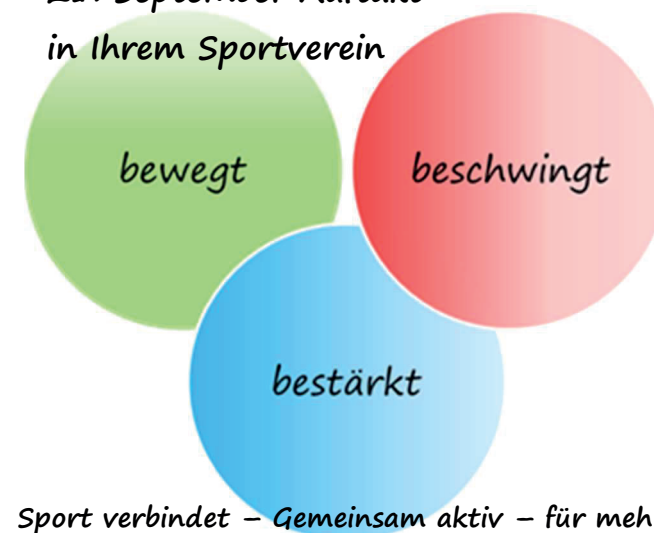
Die ÜbungsleiterInnen:

Adlhoch Julia	0170-2460125
Bach Valentin	0176-50121686
Bals Marina	0160-94986062
Baumgartner Angelika	0172-8586063
Beckmann Christine	0151-40113638
Brendel Torsten	0179-2039218
Danneker Lisa	0163-3838589
Gartner Claudia	08122-54518
Hintermaier Klaus	08122-5379
Hollinger Irm	08122-40315
Huber Brigitte	08122-2279098
Kaiser Helmut	08122-49530
Kleser Katharina	08122-9418635
Mair Margit	08122-477780
Ostermaier Katrin	0162-9822948
Pirker Christian	08122-1808640
Press Katharina	0176-43119884
Schwarzbözl Tanja	0170-4925008



PROGRAMM ÜBUNGSSTUNDEN 2026/2027

21. September Auftakt
in Ihrem Sportverein



*Sport verbindet – Gemeinsam aktiv – für mehr
Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden.
Testen Sie unsere Gesundheitssportangebote und
probieren Sie unser Neues Angebot aus*

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

UNSERE ÜBUNGSSTUNDEN 2026/2027

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 Jumping Langhantel-Training	Mair Margit Schwarzbölzl Tanja Kleser Katharina
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	Bach Valentin
19.30 – 22.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene/Punktspiele	Kaiser Helmut Pirker Christian
Mittwoch		
16.00– 16.45 Uhr	Eltern - Kind – Turnen (ab 2 Jahre)	Ostermaier Katrin Bals Marina
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Hollinger Irmi
19.00 – 20.15 Uhr	Power BBP/Intervall	Mair Margit Schwarzbölzl Tanja
Donnerstag		
15.00 – 15.45 Uhr	Eltern - Kind - Turnen (ab 2 Jahre)	Danneker Lisa
16.00 – 16.55 Uhr	Kinderturnen 2. - 4. Klasse	Preß Katharina Adlhoch Julia
17.00 – 17.45 Uhr	Zwergelturnen (ab ca. 4 Jahre)	Preß Katharina Adlhoch Julia
18.00 - 19.00 Uhr	Pilates- und Faszientraining für Einsteiger	Hintermaier Klaus
19.00 – 20.10 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 Helmut Pirker Christian
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.

Zwergelturnen: (ab ca. 4 Jahre) ¹

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

Kinderturnen & Vorschulkinderturnen: ¹

Bewegungsspiele, Geräteturnen, 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/Jumping/Langhantel-Training

Balance Swing ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Minitrampolin.

Jumping ist ein dynamisches Ganzkörper-Cardio-Workout auf dem Trampolin.

Hot Iron – Das effektive Langhanteltraining für den ganzen Körper. Baue Kraft auf, forme deinen Körper und steigere deine Fitness. Das Training stärkt die Muskulatur, verbrennt Kalorien und unterstützt die Reduzierung von Körperfett.

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 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.