

# TSV Farchant - Angebote in der Turnhalle 2016/2017

## Mutter-Kind-Turnen - Dienstag 16.30 bis 17.30 Uhr

Leitung: Christine Lehner

Zielgruppe: 1-3 jährige Kinder mit ihren Eltern und Großeltern.

Hier können die Kleinsten zusammen mit Ihren Eltern und Großeltern erstmals Erfahrungen an Groß- und Kleingeräten bei Spiel und Spaß in der Turnhalle sammeln. Kurskarten für Nichtmitglieder möglich!

## Mädchenturnen - Dienstag 15.30 bis 16.30 Uhr

Leitung: Anna Seel

Zielgruppe: Mädchen 1. bis 4. Klasse

Turnen an Groß- und Kleingeräten, Hindernisparcour und vor allem auch viele Spiele stehen hier auf dem Programm.

## Kinderturnen „Kletteraffen“ - Donnerstag

Leitung: Gitti Felber

Gruppe I: 4 jährige Kinder - Donnerstag 15.00 bis 16.00 Uhr

Gruppe II: 5-6 jährige Kinder - Donnerstag 16.00 bis 17.00 Uhr

Die Kinder können in der Turnhalle Bewegungserfahrungen im körperlichen und kognitiven Bereich sammeln um eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.

## Bubenturnen - Donnerstag 17.00 bis 18.00 Uhr

Leitung : Christine Müller

Zielgruppe: Buben 1. bis 4. Klasse

Turnen an Groß- und Kleingeräten, Hindernisparcour und vor allem auch viele Spiele stehen hier auf dem Programm.

## Ausdauertraining „Fit durch den Winter“ für Damen und Herren

Montag 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Christine Müller

Schwerpunkte dieses Trainings sind Skigymnastik, Step-Aerobic, Zirkeltraining, Kräftigungs- und Entspannungsübungen stets mit flotter und ansprechender Musikbegleitung.

## Damen-Fitnessgymnastik - Dienstag 18.30 bis 20.00 Uhr

Leitung: Conny Mooshofer

Trudi Igl

Konditionstraining, Gymnastik mit und ohne Geräte, Stretching und Entspannungsübungen stehen hier im Vordergrund.

## Wirbelsäulengymnastik (Damen und Herren)

Donnerstag 18.30 bis 20.30 Uhr

Leitung: Brigitte Gräschberger

Hier finden 2x jährlich (Herbst + Frühjahr je 8x) Kurse statt. Schwerpunkte sind hier Muskelkräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit, Lockerung + Entspannung der Muskulatur. Darüber hinaus wird rücken-gerechtes Alltagsverhalten gelehrt. Diese Kurse werden aufgrund des Gütesiegels „Sport pro Gesundheit“ von den Krankenkassen bezuschusst.

Kurskosten: 30 € für Mitglieder, 60 € f. Nichtmitglieder

## Seniorengymnastik - Mittwoch 18.30 bis 19.45 Uhr

Leitung: Ingrid Nagl

Übungsstunden speziell für Senioren, um die Fitness und Beweglichkeit zu erhalten.

## Volleyball für Jugendliche ab 14 Jahren, Damen und Herren

Freitag 20.00 bis 22.00 Uhr, in den Wintermonaten ab 20.30 Uhr

Leitung: Thomas Pfeil

Neben verschiedenen Technikübungen kommt natürlich das Volleyballspiel nicht zu kurz.