



Hier

**bewegt
sich
was !!**

**Informationen
und Hinweise
zur
TSV-Gymnastik**

**Es ist nicht genug zu wissen, man
muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen,
man muss auch tun.“**

(J. W. Goethe)

Kommen Sie direkt in die
Sportstunde und machen Sie ein
unverbindliches und kostenloses
Probetraining. Unsere
Ansprechpartner helfen Ihnen gerne
weiter

Ansprechpartner:

TSV-Gymnastik Abteilungsleitung:

Sigrid Kersten

08442/8264

E-Mail :Gymnastik@tsv-rohrbach.de

TSV-Rohrbach 1. Vorsitzende

Robert Maier

Waal 65a, 85296 Rohrbach

Tel. 08442/964257

Herausgeber: Sigrid Kersten
Landrat-von-Koch-Str.3, 85296 Rohrbach

Fit unser Vereinshit



Neues und Bewährtes

in der

**Gymnastikabteilung
des TSV-Rohrbach**



www.tsv-rohrbach.de

Inhalte und funktionelle Aspekte

der Trainingseinheiten

Präventive Wirbelsäulenübungen als extra Angebot. Außerdem sind sie ein integrierter Bestandteil in jeder Übungsstunde

Work out mit Kleingeräten, wie Theraband, Hanteln, Fitball.,Toguball, Swing Stick, Stepper, Joga-Blocks, Aero-Step, Smovey und vieles mehr.

Bodyforming figurbewußt +gesundheitsorientiert
Konditions- und Ausdauerheiten,Zirkeltraining

Training gegen muskuläre Disbalancen

Topfit mit Musik und Rhythmus

spezifisches Skitraining

**Ständig neue und aktuelle Sportangebote
auf Kursbasis im Programm**

„Bauch-Beine-Po“

Info,Anmeld.: Christine Klepmeir 01522-5206008

„Pilates für Männer“

10x Donnerstags 19.30 Uhr

„Pilates für Frauen“

10x Donnerstag 20.30 Uhr

Anmeld.Info: bettina.chwalka@yahoo.de

Showtanz in Rohrbach

Info: lena.schneider99@gmx.net

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Das Programm:

„Pilates“ (★)

im Gymn.Raum der Turmberghalle
Montag 17.30-18.30 und 18.30-19.30Uhr
Dienstag 8.00-9.00 und von 9.00-10.00Uhr
Nach Rücksprache mit Übl. Ingrid Rückert
☐ 08442/7110

„Kinderturnen“

Dienstags, in der Turmberghalle
16.00-17.00 Uhr für 3-4/5-7 Jahre.
17.00Uhr ab 8Jahre
Leiterin und,Übl.Beate Frank,
Tel. 08442/ 9177940

„Kindergeräteturnen“

mit Silvio und Isabelle
Für alle Kinder ab 5Jahre
Samstags von 10.00Uhr - 12.00 Uhr
in der Turmberghalle/Schulturnhalle
Übl.u. Ansprechpartner Silvio Janzik
Info.: 0152 33557454

„Rücken aktiv“

Dienstags, 19.00 Uhr, Schulturnhalle
„Bewegen statt schonen“
sanft, effektiv und gezielt
für Männer und Frauen
Übl. Sigrid Kersten, Tel. 08442/8264

“Body Work“

Dienstag 20.00-21.00Uhr Schulturnhalle
für Männer und Frauen
Übl Bettina Göthel Tel. 0160 - 90311801
und Christine Klepmeir Tel.01522-5206008

„Aktiv im Alter“ Seniorengymnastik
Mittwoch 9.30-10.30Uhr,Schulturnhalle
Sanfte Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht,
funktionelle Bewegungsgymn.

Übl. Erna Kufner 08442/4757
Übl. Heidi Lang 08442/7343

„Konditions- und Ausdauertraining“ für Männer und Frauen

Mittwochs, 19.30-20.30 Uhr, Schulturnhalle
Diese Sportstunde ergänzt sich dann,
in den Wintermonaten zur

„Ski- und Konditionsgymnastik“

Sportspezifische Übungseinheiten,
mit Ausdauer-, Konditions- u. Kraftübungen.
Übl. Ingrid Rückert ☐ 08442/7110

Swing - Fit

„Mach mit und schwing dich fit“

mit den Smoveyringen. Jeden Donnerstag
um 20.00Uhr in der Schulturnhalle.
Info: Übl. Elke Kaindl Tel.08442/956569 oder

„Nordic Walking und Swing-Walking“

im 14täg-Wechsel,
Mittwochs um 8.00 Uhr,Start: Flutkanal (Bahnhof)
Info: Elke Kaindl Tel. 08442/956569
Samstags 15.00 -16.30 Uhr. Start: Schulturnhalle
Info. Michaela Pscheidl, Tel. 08446/1000

„Zumba“ mit Christina (*

tanzen, schwitzen,Rhythmus spüren
Kursangebote Info: S.Kersten, Tel.08442/8264

„Sportabzeichen-Treff“

Termine, Montags 18.30Uhr,Schulsportanlage
Info: Sigrid Kersten Tel. 08442/8264