

# 2023



Turn- und Sportverein  
Haunstetten 1892 e.V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	8.45 - 9.45 <b>Frauengymnastik I</b> TSV Halle	8.45 - 9.45 <b>Senioren-gymnastik</b> Albert-Loderer-Halle	9.00 - 10.00 <b>Walking Treff</b> Haunstetter Wald		
		09.00 - 10.00 <b>Fitness für Frühaufsteher</b> TSV Halle		9.00 - 10.00 <b>Bodystyling</b> TSV Halle	
	10.00 - 11.00 <b>Senioren-gymnastik</b> TSV Halle			10.15 - 11.15 <b>Line Dance</b> TSV Halle	
Abend	18.15 - 19.15 <b>Aerobic Step</b> Schulungsraum	18.15 - 19.45 <b>Dance, Fit und Entspannt</b> Schulungsraum		18.15 - 19.15 <b>Aerobic Step</b> TSV Halle	19.00 - 20.00 <b>Ski-/Konditions-gymnastik</b> TSV Halle
	18.30 - 19.30 <b>Frauengymnastik II</b> TSV Halle		19.00 - 20.00 <b>Frauengymnastik IV</b> Eichendorff Schule		
	19.00 - 20.00 <b>Frauengymnastik III</b> Assisischule				20.00 - 22.30 <b>Männern-gymnastik</b> TSV Halle

## Wochenende

Von Oktober bis März:

9.30 - 10.30 (Sonntag)  
**Familienskigymnastik**  
TSV Halle

Für Fragen und weitere Informationen  
Telefon 0821 - 81 10 99  
oder per eMail an kontakt@tsvhaunstetten.de

### Öffnungszeiten:

	Geschäftsstelle	Telefonisch
Montag	9 - 12 Uhr	
Dienstag		9 - 12 Uhr
Mittwoch		9 - 12 Uhr
Donnerstag	16 - 18 Uhr	

Wir sind gerne für Sie da!

### Anmeldung und Zahlungsmodalitäten

Die Anmeldung zu unseren Stunden erfolgt direkt beim Übungsleiter. Die Vereinsmitgliedschaft beim TSV Haunstetten ist erforderlich. Unser Vereinsbeitrittsformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder unter <http://tsvhaunstetten.de/der-verein/formulare>.

# Unsere Angebote – Alphabetisch und im Detail

	Inhalte	Kontakt		Inhalte	Kontakt
A	<b>Aerobic-Step</b> Step Aerobic ist ein intensives und gleichzeitig gelenkschonendes Ausdauertraining. Durch Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Plattform wird es zum idealen Training, um die Bein- und Pomuskulatur zu kräftigen sowie die Fettverbrennung anzukurbeln.	Daniela Enzler (0821) 85 318	L	<b>Line Dance für Anfänger</b> Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.	Theresia Haggemiller (0821) 80 99190
B	<b>Bodystyling</b> Nach einem Aufwärmtraining, bei dem vor allem die Kondition unter Einsatz von Aerobicelementen trainiert wird, folgt eine Gymnastik auf der Matte. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Meist werden dabei auch Handgeräte wie z.B. Hanteln, Therabänder und Bälle verwendet.	Andrea Oswald (0821) 596514	M	<b>Männnergymnastik</b> Eine vielseitige Gesundheitsgymnastik (ca. 45 min), die v.a. auch Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik integriert. Im Anschluss daran wird gemeinsam (Hobby-)volleyball gespielt.	Heinz Frisch (08231) 41 16
D	<b>Dance, Fit und Entspannt</b> Die Stunde ist dreigeteilt und besteht aus einem Aufwärmtraining, einem Gymnastikanteil auf der Matte mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisation sowie einem 20 minütigen Entspannungsteil bei welchem Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Meditationen zum Einsatz kommen.	Theresia Haggemiller (0821) 80 99190	S	<b>Seniorengymnastik - Im Alter Fit, mach mit!</b> Ein speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmtes sanftes Körpertraining welches Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Auch Handgeräte wie Stab, leichte Hanteln und Therabänder kommen dabei zum Einsatz. Denn gerade im Alter ist es enorm wichtig, sich regelmäßig zu bewegen um ein gesundes und selbstständiges Leben zu bewahren und zu fördern.	Maria Elsner (0821) 84 334
F	<b>Familienskigymnastik</b> Neben konditionellen, bewegenden und kräftigenden Übungen für die verschiedenen Wintersportarten sollen die Körperkondition und das Gleichgewicht trainiert werden. Die Übungen werden an den jeweiligen Leistungsstand und das Alter der Teilnehmer angepasst.	Albert Marr (0821) 3278557		<b>Ski- / Konditionsgymnastik</b> Hier handelt es sich keineswegs um eine angestaubte Gymnastikstunde, sondern es werden vielmehr moderne Elemente aus verschiedenen Fitnessprogrammen integriert.	Karin Barth (0821) 22 9 22 78
	<b>Fitness für Frühaufsteher</b> Die Teilnehmer sollen das Gefühl haben, sich mit der Bewegung etwas Gutes zu tun, um Alltagssituationen besser meistern zu können. Die Freude an der sportlichen Betätigung steht dabei ganz klar im Vordergrund.	Albert Marr (0821) 327 8557	W	<b>Walking Treff</b> Walking ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining und für alle geeignet, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.	Joseph Kugler (0821) 85 94 5
	<b>Frauengymnastik</b> Dieses Ganzkörpertraining sorgt dafür, dass der Kreislauf angeregt, sowie Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert werden. Dabei kommen auch Handgeräte wie z.B. Redondball und Theraband zum Einsatz.	Gruppe I: Waltraud Böck, (0821) 880578 Gruppe II: Waltraud Böck, Andrea Oswald Gruppe III: Maria Elsner, (0821) 84334 Gruppe IV: Andrea Marko, (0821) 87955			