



ANGEBOTE 2026

Gymnastik

Turn- und Sportverein
Haunstetten 1892 e.V.

Unsere Angebote für: **Gymnastik**



✓ **Aerobic-Step**

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 Gesäßmuskulatur zu kräftigen sowie die Fettverbrennung anzukurbeln.

Kontakt: Daniela Enzler · 0821 / 85318

✓ **Bodystyling**

Nach einem Aufwärmtraining, bei dem vor allem die Kondition unter Einsatz von Aerobic-elementen 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.

Kontakt: Andrea Oswald · 0821 / 596514

✓ **Dance, Fit und Entspannt**

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, Fantasiereisen und Meditationen zum Einsatz kommen.

Kontakt: Theresia Haggenmiller · 0821 / 8099190

✓ **Fitnessgymnastik**

Hier handelt es sich keineswegs um eine angestaubte Gymnastikstunde, sondern es werden vielmehr moderne Elemente aus verschiedenen Fitnessprogrammen integriert.

Kontakt: Karin Barth · 0821 / 2292278

Unsere Angebote für: **Gymnastik**



Gymnastik

✓ **Frauengymnastik**

Dieses Ganzkörpertraining sorgt dafür, dass der Kreislauf angeregt, sowie Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert werden. Dabei kommen auch Handgeräte wie z.B. Redondoball und Theraband zum Einsatz.

Kontakt:

Gruppe I: Maria Elsner · 0821-84334

Gruppe II: Andrea Oswald · 0821 / 59651 und

Andrea Marko · 0821 / 87955

Gruppe III: Andrea Marko · 0821 / 87955

✓ **Gymnastik für Frühaufsteher**

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.

Kontakt: Albert Marr · 0821 / 3278557

✓ **Männergymnastik**

Eine vielseitige Gesundheitsgymnastik (ca. 45 min), die v.a. auch Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik integriert. Im Anschluss daran wird gemeinsam (Hobby-)volleyball gespielt.

Kontakt:

Heinz Frisch · 08231 / 4116

Albert Marr · 0821 / 3278557

✓ **Senioren-gymnastik - Im Alter Fit, mach mit!**

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.

Kontakt: Maria Elsner · 0821 / 84334

✓ **Walking Treff**

Walking ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining und für alle geeignet, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Kontakt: Joseph Kugler · 0821 / 85945

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 www.tsvhaunstetten.de/der-verein/formulare.

Unsere Angebote für: **Gymnastik**

Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
8.45 - 9.45 Frauengymnastik I TSV Halle	8.45 - 9.45 Seniorengymnastik Albert-Loderer-Halle	9.00 - 10.00 Walking Treff Haunstetter Wald
	09.00 - 10.00 Gymnastik für Frühaufsteher 1 TSV Halle	
10.00 - 11.00 Seniorengymnastik TSV Halle	10.00 - 11.00 Gymnastik für Frühaufsteher 2 TSV Halle	
18.15 - 19.15 Aerobic Step Schulungsraum	18.00 - 19.30 Dance, Fit und Entspannt Schulungsraum	
18.30 - 19.30 Frauengymnastik II TSV Halle		18.00 - 19.00 Frauengymnastik III Fröbelschule

Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 10.00 Bodystyling TSV Halle		
18.15 - 19.15 Aerobic Step TSV Halle	19.00 - 20.00 Fitnessgymnastik TSV Halle	
	20.00 - 21.30 Männerymnastik TSV Halle	





TSV Haunstetten 1892 e.V.,
Landsberger Straße 3, 86179 Augsburg

Für Fragen und weitere Informationen

Telefon: 0821 - 81 10 99
Email: kontakt@tsvhaunstetten.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montag: 9 - 12 Uhr
Donnerstag: 16 - 18 Uhr

Telefonisch erreichbar:

Dienstag: 9 - 12 Uhr
Mittwoch: 9 - 12 Uhr

www.tsvhaunstetten.de