

SPORTANGEBOTE DER FREIZEITSPORT- ABTEILUNG DES SV RINGINGEN 1948 e.V.



FITNESS-PILATES

freitags  
9:45 – 10:45 Uhr

Fitness-Pilates vereint klassisches funktionales Training mit Pilates. Daraus resultiert ein gesundes und ausgewogenes Ganzkörpertraining.

Neben dem eigenen Körpergewicht werden in diesem Kurs Bänder, Bälle und Rollen verwendet.

ÜL: Nina Anschütz

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

dienstags, 19 – 20 Uhr  
mittwochs, 8:45 – 9:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik ist etwas für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschäden haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. Mobilisieren, kräftigen und dehnen – diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern.

ÜL: Nina Anschütz & Gaby Häring

Kontakt Übungsleiter/innen

Anschütz, Michelle
michelle.deveer@t-online.de

Anschütz, Nina
nina-anschuetz@gmx.de

Bertsch, Mirja
mirja.schneider@gmx.de

Braunsteffer, Anja
an.bra@gmx.de

Braunsteffer, Maria
maria.braunsteffer@gmx.de

Füller, Manuel
0157 / 59357396

Glöggler, Petra
petragloeggler@gmx.de

Häring, Gaby
gabyhaering@gmx.de

Häußler, Ute
ute-häussler@web.de

Held, Adelinde
07344 / 921314

Held, Luisa
luisaheld@web.de

Höcker, Daniel
danielHoecker@web.de

Jurrat, Sylvia
0152 / 22484968

Kottmann, Maria
07344 / 5163

Ott, Heidi
0174/7617844

Sax, Roswitha
07344 / 4242

Seiffert, Katharina
k.seiffert81@web.de

Wendelberger, Steffi
0178 / 3060800

Wieder, Evi
07344 / 5856

SPORTANGEBOTE DER FREIZEITSPORT- ABTEILUNG DES SV RINGINGEN 1948 e.V.



Die Angebote finden in der Birkenlauhalle statt, es sei denn, es ist etwas anderes angegeben. Ein 10er Kurs kostet 25 €, eine Mitgliedschaft im Hauptverein ist nötig. Die Anmeldung und Bezahlung finden über www.Joinsports.de statt. Dort sind alle verfügbaren Kurse zu finden.



Anmeldung
Joinsports



Information
Joinsports

Genauere Informationen dazu gibt es von den Übungsleitern oder auf unserer Homepage unter www.sportverein-ringingen.de. Sind Kurse nicht ausgebucht, ist ein Einstieg jederzeit möglich. Ab dem 6. Termin muss nur noch die halbe Kursgebühr bezahlt werden. Wer Interesse an einem der Angebote hat, darf gerne zu einer kostenlosen unverbindlichen Schnupperstunde vorbeikommen.

Für darüberhinausgehende Informationen wenden Sie sich bitte an die Abteilungsleitung:

Michelle Anschütz, michelle.deveer@t-online.de, 0174 / 4058495

Farblegende:

Angebote für Kinder und Jugendliche

Angebote für Erwachsene

Kursangebote

SPORTANGEBOTE DER FREIZEITSPORT- ABTEILUNG DES SV RINGINGEN 1948 e.V.



SPORTANGEBOTE DER FREIZEITSPORT- ABTEILUNG DES SV RINGINGEN 1948 e.V.



PAMPERSLIGA

montags  
10 – 11 Uhr

Hier turnen **unsere Kleinsten** (nach den ersten eigenen Schritten) zusammen mit Mama, Papa oder den Großeltern

ÜL: Steffi Wendelberger

ZWERGENTURNEN

montags  
15:45 – 16:45 Uhr

Kinderturnen **von drei bis 4 Jahren**, weiterführend zur Pampersliga

ÜL: Adelinde Held & Katharina Seiffert

HEIDI-TURNEN

montags  
17 – 18 Uhr

Kindergartenturnen mit klettern, kriechen, schaukeln, hüpfen, krabbeln und balancieren

ÜL: Heidi Ott & Luisa Held

SENIOREN MÄNNER

montags 
18 – 19 Uhr

Altersgerechte Gymnastik, die Beweglichkeit und Fitness unterstützt für **Seniorenmänner**

ÜL: Sylvia Jurrat

„MACH MIT“ FRAUEN

dienstags 
9 – 10 Uhr

Funktionelle Gymnastik auf Pezzibällen, Bänken oder Matten, alternativ auch auf Stühlen für **Seniorenfrauen**

ÜL: Roswitha Sax & Evi Wieder

LADIES FIT

dienstags 
18 – 19 Uhr

Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Fokus auf Bauch, Beine, Rücken und Gesäß für **Frauen**

ÜL: Nina Anschütz

ROPE-SKIPPING

dienstags  
17 – 18 Uhr

Rope-Skipping **ab der vierten Klasse**, neue Tricks beim Hüpfen wie Double Dutch, Wheel und Visitor

ÜL: Maria Braunsteffer & Anja Braunsteffer

MÄDCHENTURNEN

mittwochs 
16:45 – 17:45 Uhr

Turnen, Spiele und Koordinations- und Bewegungsschule für **Mädchen aus der Grundschule**

ÜL: Mirja Bertsch

JUNGSTURNEN

donnerstags 
16:30 – 17:30 Uhr

Ballspiele (Fußball, Handball, Badminton, Basketball) und auch Turnen (Boden, Sprung, Reck und Barren) für **Jungs aus der Grundschule**

ÜL: Manuel Füller

VOLLEYBALL

mittwochs  
20 – 21:30 Uhr

Technik und Spiel für **alle**

ÜL: Daniel Höcker

DONNERSTAGSHÜPFER

donnerstags 
19 – 20 Uhr

Funktionelle Gymnastik (dehnen, kräftigen, entspannen, Spiele) für **Frauen ab 50**

ÜL: Maria Kottmann

„IMMER DABEI“

donnerstags 
20 – 21 Uhr

Funktionelle Gymnastik (dehnen, kräftigen, entspannen, Spiele) für **Frauen ab 40 Jahre**

ÜL: Maria Kottmann

DANCEKIDS

donnerstags  
16:15 – 17:15 Uhr
(kleine Halle)

Kindertanzen mit einigen Auftritten im Jahr für **alle zwischen sechs und acht Jahren**

ÜL: Michelle Anschütz

DREAMDANCER

donnerstags  
17:30 – 18:30 Uhr

Ein Showtanz-Mix aus verschiedenen Tanzrichtungen für **alle zwischen neun und zwölf Jahren**

ÜL: Michelle Anschütz

JUMPING TEENS

mittwochs  
18 – 19 Uhr

Du lernst Schritte und Kombinationen auf dem Trampolin, ein Power-Workout für **alle zwischen 13 und 18 Jahren**

ÜL: Mirja Bertsch

JUMPING FITNESS

montags  
19 – 20 Uhr

Jumping Fitness ist ein effektives Ganzkörper-Training mit einem Trampolin. Es ist gelenkschonend und für **junge und ältere Menschen** geeignet

ÜL: Sarah Felk & Mirja Bertsch & Ute Häußler

GELENKSCHONENDE GYMNASTIK

montags  
9 – 10 Uhr

Für **alle Frauen und Männer**, die fit und gelenkig bleiben möchten

ÜL: Maria Kottmann

FitMix

freitags  
17 – 18 Uhr

FitMix ist ein vielfältiges Trainingsprogramm mit und ohne Geräte zur Förderung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

ÜL: Petra Glöggler