

Übungsangebot der Abteilung Freizeitsport

Übungsangebot Kinder und Jugendliche

Gruppe: Pampersliga

Wann: montags 10 bis 11 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Mama/Papa/Oma/Opa + Kind, sobald es sicher alleine laufen kann (ab ca. 1 ½ Jahre).

Was:

Die Grobmotorik Ihres Kindes wird auf spielerische und sportliche Weise gefördert.

Mit verschiedenen Aufbauten und Geräten üben wir klettern, kriechen, schaukeln, hüpfen, krabbeln, balancieren – alles was die Beweglichkeit Ihres Kindes schult und unterstützt.

Zur Begrüßung und Verabschiedung singen wir jeweils ein Lied.

Für unseren Auftritt am Herbstfest üben wir wöchentlich ein kurzes Tanzlied.

Zum "Aufwärmen" dürfen die Kinder sich sämtliche Bälle (Pezziball, kleine Bälle, große Bälle, Tennisbälle), Seile, Ringe, etc. raussuchen.

Am Ende dürfen noch alle Kinder eine Runde auf dem Mattenwagen durch die Halle fahren bevor sie einen Stempel (der auf keinen Fall vergessen werden darf) bekommen.

Im Vordergrund steht, dass die Kinder sich frei in der Halle bewegen können.

Übungsleiter/in: Steffi Wendelberger

Gruppe: Zwergenturnen

Wann: montags 15.45 bis 16.45 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Kinder 3 bis 4 Jahre

Was:

Kinderturnen weiterführend zur Pampersliga

Übungsleiter/in: Adelinde Held und Katharina Seiffert

Gruppe: „Heidi-Turnen“ Kindergartenturnen

Wann: montags 17.00 bis 18.00 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Kinder ab ca. 4 Jahre bis zur Einschulung

Was:

Die Grobmotorik Ihres Kindes wird auf spielerische und sportliche Weise gefördert. Mit verschiedenen Aufbauten und Geräten üben wir klettern, kriechen,

Übungsangebot der Abteilung Freizeitsport

schaukeln, hüpfen, krabbeln, balancieren – alles was die Beweglichkeit Ihres Kindes schult und unterstützt. Weiterführend zum Zwergenturnen bis zur Einschulung.

Übungsleiter/in: Heidi Ott und Luisa Held

Gruppe: Rope-Skipping

Wann: dienstags 17 bis 18 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Alle ab Klasse 4

Was:

Rope-Skipping, viele neue Tricks beim Hüpfen entdecken, Double Dutch, Wheel und Visitor ausprobieren.

Übungsleiter/in: Maria Braunsteffer und Anja Braunsteffer

Gruppe: Mädchenturnen Klasse 1 bis 4

Wann: mittwochs 16.45 bis 17.45 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Mädchen Klasse 1 bis 4

Was:

Turnen, Spiele, Koordinations- und Bewegungsschule

Übungsleiter/in: Mirja Bertsch

Gruppe: Dancekids

Wann: donnerstags 16.15 bis 17.15 Uhr

Wo: Gymnastikhalle (Grundschule)

Für Wen: Kinder von 6 bis 9 Jahre

Was:

Wir tanzen einen Mix aus verschiedenen Tanzrichtungen. Unsere gelernten Tänze führen wir zu verschiedenen Anlässen auf (Herbstfest, Fasching, Seniorennachmittag, ...). Neben dem Tanzen und der Rhythmusschulung spielen wir auch Lauf- und Fangspiele.

Übungsleiter/in: Michelle Anschütz

Gruppe: Dreamdancer

Wann: donnerstags 17.30 bis 18.30 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Kinder von 9 bis 12 Jahre

Was:

Übungsangebot der Abteilung Freizeitsport

Bei den Dreamdancern entwickeln wir uns von einer Kindertanzgruppe zu einer Showtanzgruppe weiter. Unsere Tänze haben meist ein Motto. Die gelernten Choreografien führen wir zu verschiedenen Anlässen auf (Herbsfest, Fasching, Seniorennachmittag, ...). Neben dem Tanzen und der Rhythmusschulung kommt auch das Spielen nicht zu kurz.

Übungsleiter/in: Michelle Anschütz

Gruppe: Turnen für Jungs Klasse 1 bis 4

Wann: donnerstags 16.30 bis 17.30 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Grundschüler

Was:

Ballspiele (Fußball, Handball, Badminton, Basketball), manchmal auch Turnen (Boden, Sprung, Reck, Barren)

Übungsleiter/in: Manuel Füller

Übungsangebot der Abteilung Freizeitsport

Übungsangebot Erwachsene

Gruppe: Gelenkschonende Gymnastik
Wann: montags 9 bis 10 Uhr
Wo: Birkenlauhalle
Für Wen: Für alle Männer und Frauen, die fit und gelenkig bleiben möchten
Was:
Dehnen, kräftigen und entspannen
Übungsleiter/in: Maria Kottmann

Gruppe: Senioren Männer
Wann: montags 18.00 bis 19.00 Uhr
Wo: Birkenlauhalle
Für Wen: Senioren
Was:
Altersgerechte Gymnastik, die Beweglichkeit und Fitness unterstützt.
Außerdem gehen wir alle vier Wochen dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr zum Kegeln.
Übungsleiter/in: Sylvia Jurrat

Gruppe: Jumping Fitness
Wann: montags 19.00 bis 20.00 Uhr (bei Ute, ab 18 J.)
oder mittwochs 18 bis 19 Uhr (bei Mirja, ab 15 J.)
Wo: Birkenlauhalle
Für Wen: Erwachsene
Was:
Sport treiben und dabei mega Spaß haben? Das geht – und zwar beim Jumping Fitness!! Jumping Fitness ist das ultimative Herz-Kreislauf-Training, Fettkiller, Gutelaunemacher und für jeden geeignet. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse. Jumping Fitness macht glücklich, bietet ein tolles Gruppengefühl und ist ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.
Übungsleiter/in: Ute Häußler und Mirja Bertsch

Gruppe: "Mach mit"
Wann: dienstags 9 bis 10 Uhr
Wo: Birkenlauhalle
Für Wen: Senioren im Alter von 70 +/-
Was:

Übungsangebot der Abteilung Freizeitsport

Wir bieten funktionelle Gymnastik, auf Pezzibällen, Bänken oder Matten, alternativ wird immer ein Stuhlprogramm angeboten. Aufwärmen und Spielteil sind gemeinsam, der Hauptteil kann bei Bedarf getrennt werden.

Übungsleiter/in: Roswitha Sax und Evi Wieder

Gruppe: Ladies Fit

Wann: dienstags 18 bis 19 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Erwachsene

Was:

Ein Mix aus Ausdauer-, Kraft-, und Beweglichkeitstraining. Mithilfe von Kleingeräten (Hanteln, Bänder etc.) und dem eigenem Körpergewicht wird der allgemeine Fitnesszustand verbessert. Fokus dabei liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Begleitet wird das Workout durch abwechslungsreiche Musik. Diese Stunde ist eine gelungene Abwechslung zum beruflichen Alltag und liefert neue Energie.

Übungsleiter/in: Nina Anschütz

Gruppe: Wirbelsäulengymnastik

Wann: dienstags 19 bis 20 Uhr (Nina) oder mittwochs 8.30-9.30 Uhr (Gaby)

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Erwachsene

Was:

Wirbelsäulengymnastik ist etwas für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. Mobilisieren, kräftigen und dehnen – diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. In den Kursen trainieren wir alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Oft runden spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen das Programm ab.

Übungsleiter/in: Nina Anschütz und Gaby Häring

Gruppe: Volleyball

Wann: mittwochs 20 bis 21.30 Uhr

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Erwachsene

Was:

Technik und Spiel

Übungsleiter/in: Daniel Höcker

Übungsangebot der Abteilung Freizeitsport

<p>Gruppe: „Donnerstagshüpfer“ Wann: donnerstags 19.00 bis 20.00 Uhr Wo: Birkenlauhalle Für Wen: Für Frauen ab 50 Jahren Was: Funktionelle Gymnastik (dehnen, kräftigen, entspannen, Spiele) Übungsleiter/in: Maria Kottmann</p>
<p>Gruppe: „Immer dabei“ Wann: donnerstags 20.00 bis 21.00 Uhr Wo: Birkenlauhalle Für Wen: Für Frauen ab 40 Jahren Was: Funktionelle Gymnastik (dehnen, kräftigen, entspannen, Spiele) Übungsleiter/in: Maria Kottmann</p>
<p>Gruppe: Fitness-Pilates Wann: freitags 9.45 bis 10.45 Uhr Wo: Birkenlauhalle Für Wen: Erwachsene Was: In jedem Fitness-Pilates Workout werden alle großen Muskelgruppen mit einbezogen. Man findet Elemente aus dem klassischen funktionalem Training und Elemente aus dem Pilates. So entsteht in jeder Trainingseinheit ein ausgewogenes, gesundes Ganzkörpertraining. Hilfsmittel wie Bänder, Bälle oder Rollen können zusätzlich zum Einsatz kommen. Übungsleiter/in: Nina Anschütz</p>
<p>Gruppe: FitMix Wann: freitags 17 bis 18 Uhr Wo: Birkenlauhalle Für Wen: Erwachsene Was: FitMix ist ein vielfältiges Trainingsprogramm zur Förderung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ebenso gehören Dehnungsübungen und Entspannung zum Kursprogramm. Das Training findet mit und ohne Geräte statt. Übungsleiter/in: Petra Glögger</p>
<p>Gruppe: Power Workout Wann: freitags 18.15 bis 19.15 Uhr</p>

Übungsangebot der Abteilung Freizeitsport

Wo: Birkenlauhalle

Für Wen: Erwachsene

Was:

Ein schweißtreibendes Kursprogramm aus aktuellen Fitnesstrends wie Functional Training, Intervall-/ und Athletiktraining usw. Wir trainieren zu flotter Musik nicht nur die Ausdauer, sondern auch unsere Kraft- sowohl mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit Geräten wie Tubes, Kettlebells etc.

Übungsleiter/in: Petra Glögger