

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



Erwachsene (Kursangebote im 10er Block)

JUMPING FITNESS

montags  
19 – 20 Uhr

Jumping Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Trampolin. Es stärkt Muskulatur, Ausdauer und Koordination, ist gelenkschonend und **für jedes Alter** geeignet

ÜL: Julia Müller
& Sarah Felk

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

dienstags  
19:45 – 20:45 Uhr

Für einen starken Rücken: Mobilisieren, kräftigen und dehnen – wirkungsvolle Übungen gegen Verspannungen, für mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl, geeignet für **Jung und Alt**.

ÜL: Tina Pucelj

POWER PUMP

mittwochs  
18 – 19 Uhr

Knallharte Workouts für **alle**, die die Fitness auf ein neues Level katapultieren. Mit Kurzhanteln, dem eigenen Körpergewicht und funktionellen Übungen.

ÜL: Julia Müller

JUMPING FITNESS

mittwochs  
19 – 20 Uhr

Jumping Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Trampolin. Es stärkt Muskulatur, Ausdauer und Koordination, ist gelenkschonend und **für jedes Alter** geeignet Teilnahme **ab 15 J.**

ÜL: Mirja Bertsch

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

donnerstags  
8:30 – 9:30 Uhr

Für einen starken Rücken: Mobilisieren, kräftigen und dehnen – wirkungsvolle Übungen gegen Verspannungen, für mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl, geeignet für **Jung und Alt**.

ÜL: Gaby Häring

FITNESS-PILATES

freitags  
9:15 – 10:15 Uhr

Fitness-Pilates vereint funktionales Training mit Pilates. Daraus resultiert ein ausgewogenes Ganzkörpertraining **für Jung und Alt** mit dem eigenen Körpergewicht, Bändern, Bällen und co.

ÜL: Maria Braun

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



Stand September 2025

Die Angebote finden in der Birkenlauhalle statt, es sei denn, es ist etwas anderes angegeben.

Ein 10er Kurs der **orange** Angebote kostet 25 €, eine Mitgliedschaft im Hauptverein ist nötig. Die **blauen** und **grünen** Angebote sind innerhalb einer Mitgliedschaft (Hauptverein + Abteilung) kostenlos. Die Anmeldung und Bezahlung laufen über <https://joinsports.de/sv-ringingen/angebote/> Dort sind alle verfügbaren Kurse zu finden.

Genauere Informationen dazu gibt es von den Übungsleiter/-innen 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.

Außerhalb der aufgelisteten Kurse bieten wir auch Schwimmkurse für Kinder an. Bei Interesse schreiben Sie uns gerne eine Mail.

Für darüberhinausgehende Informationen wenden Sie sich bitte an die Abteilungsleitung: Michelle Anschütz
abt.freizeitsport@sportverein-ringingen.de oder 0174 / 4058495



Anmeldung
Joinsports

Farblegende:

Angebote für Kinder und Jugendliche

Wochenstunden für Erwachsene

Kursangebote für Erwachsene

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



Kinder und Jugendliche

PAMPERSLIGA

freitags  
10:15 – 11:15 Uhr

Hier turnen **unsere Kleinsten** zusammen mit Mama, Papa oder den Großeltern.

ÜL: Jana Füller, Annika Mack

RASSELBANDE

montags  
14:30 – 15:30 Uhr

Kinderturnen **von zwei bis drei Jahren**, mit oder ohne Begleitung durch Eltern oder Großeltern.

ÜL: Verena Stöferle & Katja Behrens

ZWERGENTURNEN

montags  
15:45 – 16:45 Uhr

Kinderturnen **von drei bis viereinhalb Jahren**. Hier wird mit Spaß geklettert, balanciert und an Geräten geturnt.

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

MÄDCHENTURNEN

mittwochs 
16:45 – 17:45 Uhr

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

ÜL: Mirja Bertsch

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

DANCEKIDS

dienstags  
16 – 17 Uhr

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

ÜL: Michelle Anschütz


DREAMDANCER

donnerstags  
17:30 – 18:30 Uhr

Ein Showtanz-Mix aus verschiedenen Tanzrichtungen für **alle zwischen zehn und vierzehn Jahren**.

ÜL: Michelle Anschütz

JUNGSTURNEN

freitags 14 – 15 Uhr 
donnerstags
16:30-17:30 Uhr

Ballspiele und Turnen für **Jungs. Grundschule donnerstags, ab Klasse 5 freitags**.

ÜL: HP Götz, Manuel Füller & Markus Fiesel

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



Erwachsene (Stunden innerhalb der Mitgliedschaft)

GELENKSCHONENDE GYMNASTIK

montags  
8:40 – 9:40 Uhr

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

ÜL: Maria Kottmann

SENIOREN MÄNNER

montags 
18 – 19 Uhr

Funktionelle Gymnastik für **Senioren** zur Förderung der Beweglichkeit und Fitness und zur Sturzprophylaxe.

ÜL: Sylvia Jurrat

PILATES

montags  
20 – 21 Uhr

Ganzheitliches Training für Kraft, Flexibilität und Wohlbefinden – für bessere Haltung, weniger Verspannungen und mehr Balance.

ÜL: Maria Braun

„MACH MIT“

dienstags  
9 – 10 Uhr

Funktionelle Gymnastik für **Senioren und Seniorinnen** auf Pezzibällen, Bänken oder Matten, alternativ auch auf Stühlen.

ÜL: Roswitha Sax & Evi Wieder



LADIES FIT

dienstags 
18 – 19 Uhr

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

ÜL: Nina Anschütz

VOLLEYBALL

mittwochs  
20 – 21:30 Uhr

Übung grundlegender Techniken mit direkter Umsetzung im Spiel. Für **alle** geeignet.

ÜL: Daniel Höcker

DONNERSTAGSHÜPFER

donnerstags 
19 – 20 Uhr

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

ÜL: Maria Kottmann

„IMMER DABEI“

donnerstags 
20 – 21 Uhr

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

ÜL: Maria Kottmann