

Stuhlkreis Locker vom Hocker

Wir alle tun es, jede Sekunde: Wir werden älter.
Unsere Lebenserwartung ist heute viel höher als noch vor ein paar Jahren.
In unserem Training setzen wir auf einen gesunden Rücken, auf die richtige Dosierung von Bewegung, Konzentration, Faszienbearbeitung und Entspannung.
Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm. Mit gezielten und effektiven Übungen stärken Sie nicht nur die Rücken- und Rumpfmuskulatur.
Eine gemischte Stunde mit Kräftigung und Entspannung.

Montag 17:00 Uhr - 18:15 Uhr
Marina Möhler Tel. 08250/1751

Fit-Aktiv-Beweglich (mobilisieren, dehnen, kräftigen)

Das Kreuz mit dem Kreuz – wer kennt es nicht?

Werden Sie stabiler – beweglicher – ausdauernder.

- Die Wirbelsäulengymnastik ist eine äußerst wirksame Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen und muskulären Dysbalancen.
- Die Faszienbearbeitung kommt nicht zu kurz.
- Sie erhalten Tipps und Tricks für die richtige Körperhaltung. Für die Kräftigung der schwachen und Dehnung der verkürzten Muskelgruppen.
- Sie erlernen wenig bekannte, aber sehr effektive Techniken zur Mobilation.
- Sie üben am Ende der Unterrichtseinheiten unterschiedliche Entspannungstechniken, die Sie auch zu Hause anwenden können.

Ein starker Rücken wird nicht zwicken!

Rückenschmerzen sind ein ständiges wachsendes Problem.

Montag 18:20 – 19:20 Uhr
Marina Möhler Tel. 08250/1751

Pilates mit und ohne Kleingeräte (Mattenpilates)

Pilates ist ein konzentriertes Trainingsprogramm, das zum Ziel hat, Bänder und Gelenke zu kräftigen, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen und die Muskeln zu dehnen. Es dient der Schulung eines besseren Körperbewusstseins.

Schwerpunkt ist ein körperzentriertes Training, wofür die Kräftigung von Bauch, Rücken und Beckenbodenmuskulatur die Grundlage bildet. Im Mittelpunkt stehen die Bewegungskontrolle und das bewusste Atmen.

Donnerstag 8:30 Uhr - 9:45 Uhr
Marina Möhler Tel. 08250/1751

Falsche Körperhaltung und zu wenig Bewegung sind die Hauptursachen für Rückenschmerzen.

In unseren zertifizierten Sportstunden können Sie unter fachlicher Anleitung und in Gesellschaft gezielt etwas dagegen tun.

Eine Probestunde ist jederzeit möglich.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

Wir setzen Pezzibälle, Pilatesbälle, Pilatesrollen, Aero-Steps, AIREX Balance-Pads, Therabänder, Swingtrampolin, Kleinhanteln oder Flexi-Bar ein.

**Die Präventionskurse Pilates und Entspannung
finden in unserem Entspannungsraum im Dachgeschoß statt.**

Aktuelle Informationen erhalten Sie im Internet unter www.sportprogesundheit.de vom DOSB.

Sport pro Gesundheitskurse nach §20 werden bis zu 70% von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Es soll nichts verschenkt werden!

Wie sicherlich allgemein bekannt ist, bieten die gesetzlichen Krankenkassen den Versicherten ein Bonussystem an.

Neben den von den gesetzlichen Kassen empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen, welche Bonuspunkte dem Versicherten einbringen, wird auch die sportliche Bestätigung mit den erwähnten Punkten honoriert.

Machen Sie sich doch einfach sachkundig bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse. Sicherlich ist eine Rückvergütung, bei aktiver sportlicher Betätigung im TSV zu erzielen auch im Kinderbereich.

DANCE – FIT – GYM

Koordinationsfördernder Bewegungsteil mit leichten Elementen aus Aerobic, Tanz und HipHop, gezielter Muskelaufbau unter Wertlegung auf Atmung/Haltung/Balance anschließender Dehnung und Entspannung. Geeignet für jeden und jederzeit - auch für Neu-Einsteiger! Einfach **mal reinschnuppern!**

Montag 19:30 – 20:45 Uhr
Gaby Apfelbacher Tel. 08250/1533

60 plus mit Genuss

Funktionelles Bewegungstraining mit spezieller Kräftigung für Rücken, Bauch und Beine.
Ein Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen.

Mittwoch 18:15 – 19:15 Uhr
Gaby Apfelbacher Tel. 08250/1533

Mixed Step – Bodystyling - Zirkeltraining

Nach einer Aufwärmphase und einer Kräftigung verschiedener Muskelgruppen mit und ohne Hilfsmittel beginnt das Auf- und Absteigen auf einer Plattform mit leichten Armbewegungen. Diese einfachen Grundschrte werden zu leichten Kombinationen zusammengesetzt.
Zirkeltraining vereint funktionelle Kräftigungsübung, Core Training und sensomotorisches Training.
Wir dehnen die beanspruchte Muskulatur und entspannen am Schluss der Stunde.

Donnerstag 19:30 – 20:45 Uhr
Manuela Winklhofer Tel. 08250/7626

Die Gymnastikabteilung für die Kinder und für die Jugend

Sport nach 1 Taekwon-Do Kurs

Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr
Alexander Cerwenka Tel. 01771979507
Martin Egger Tel. 01753607227
www.tkd-hilgertshausen.jimdo.com

Sport nach 1 Fit & Fun 6 - 9 Jahre

Durch den Einsatz von Klein-und Großgeräten und unterschiedlichen Materialien erhalten die Kinder viele spannende Bewegungserfahrungen, die sie in ihrer Entwicklung ganzheitlich fördern.
Gleichzeitig erleben sie intensive Gruppenerfahrung und lernen ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen kennen.

Donnerstag 16:15 – 17:30 Uhr
Marina Möhler Tel. 08250/1751

Wir sind im TSV Hilgertshausen e. V. im Kinderbereich ehrenamtlich tätig und stellen unsere Freizeit für die Kinder in Hilgertshausen zur Verfügung und haben seit 2008 mit der Volksschule Hilgertshausen-Tandern „Sport nach 1“ vom Bayerischen Kultusministerium ins Leben gerufen.

Voraussetzung für die Kooperation sind lizenzierte Übungsleiter.

Sport im Elementarbereich Bewegen nach Maß 3 – 5 Jahre

Der Einsatz von Spiel- und Turngeräten wird hier abwechslungsreich gestaltet. Unterschiedliche Bewegungsreisen regen die vielfältigen motorischen Grundfertigkeiten wie klettern, werfen, balancieren, schwingen und vieles mehr an.

Im Elementarbereich kooperieren wir seit über 20 Jahren mit unserem Kindergarten St. Stephan, der seit 2008 regelmäßig die Turnstunden in der Turnhalle des TSV Hilgertshausen e. V. nutzt.

Ansprechpartnerin Sybille Zoller und Ilse Grillmair für den Kindergarten St. Stephan; Hanneke van der Meijs und Marina Möhler im TSV Hilgertshausen e. V.

Unsere Stärken: **Unsere Übungsleiter!**

Ihre Wünsche, wenn ein Angebot fehlen sollte!

Unsere Mitgliedsbeiträge! Haben Sie die Jahresbeiträge auf die Monate umgerechnet? Natürlich müssen Sie die Ferienzeiten berücksichtigen!

Für Garderobe und Wertgegenstände im gesamten Sportbereich kann der TSV Hilgertshausen e. V. grundsätzlich keine Haftung übernehmen. Bitte weisen Sie gegebenenfalls auch ihre Kinder auf diesen Sachverhalt hin.

Sauna-Öffnungszeiten:

Mittwoch 19:00 - 23:00 Uhr für Frauen

Donnerstag 18:30 - 23:00 Uhr für Männer

Kostenbeitrag € 3,00 pro Abend für unsere Mitglieder

Vielen Dank.....Marina Möhler