

TSV Feichten a. d. Alz

Stockschießen

Wir sind mit vier Jugendstöcken bereits ausgerüstet und freuen uns auf jeden, der kommt.
Getränk und feste Schuhe mitbringen.

Tischtennis

Jeder Neuzugang ist uns herzlich willkommen!
Bitte Tischtennisschläger, Hallenturnschuhe, Sportbekleidung und ein Getränk mitbringen.

Beginn: 21.09.2011

Sportprogramm

*Der TSV weist darauf hin, dass saubere Turnschuhe in der
Turnhalle Pflicht sind!*

**Bitte melden Sie ihr Kind rechtzeitig bei den
Übungsleitern an!**



ab September 2011

Erwachsenenbereich



(+) Pilates

Eine bewegliche, stabile Wirbelsäule gibt dem Körper Stütze und Lebensqualität. Pilates verbindet eine zentrierte Kraft aus der Körpermitte mit der Atmung und bringt so Körper, Geist und Seele in Einklang. Übungen, die den ganzen Körper stabilisieren, werden mit der Atmung in fließende Abläufe kombiniert. Die Muskulatur in Bauch, Rücken, Beckenboden und den Extremitäten wird bis in tiefe Schichten gekräftigt. Verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Muskuläre Dysbalancen können ins Gleichgewicht gebracht werden. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung. Pilates fördert die Selbstverantwortung für den eigenen Körper, sowie die Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit.

Dieser Kurs ersetzt keine gezielte Krankengymnastik!

Beginn: 28.09.2011 Ende: 27.12.2011

10 x 30,00 € (Vereinsmitglieder) 65,00 € (Nichtmitglieder)



(+) Wirbelsäulengymnastik

Mit gezielten Übungen wird die Wirbelsäule mobilisiert, die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt und verkürzte Muskelgruppen gedehnt.

Zusatzgeräte wie Aero-Step, Flexi-Bar, Physioball u.a. bringen Abwechslung in das Training. Ein wichtiger Bestandteil der Stunde sind Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

In diesem Kurs arbeiten wir mit den Prinzipien der Spiraldynamik. Die Spiraldynamik ist ein Konzept für anatomisch richtiges Bewegen. Die Übungen erfahren dadurch eine enorme Tiefe und der Körper wird im Alltag wieder bewusster wahrgenommen.

Beginn: 12.09.2011

10 x 45,00 € (Vereinsmitglieder) 80,00 € (Nichtmitglieder)



(+) Wirbelsäulengymnastik mit Yoga-Elementen

In ruhiger Atmosphäre üben wir Yogahaltungen, die die Rückenmuskulatur stärken, die Wirbelsäule geschmeidig machen und Verspannungen im Rücken und Nacken abbauen. Einfache Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

In diesem Kurs arbeiten wir mit den Prinzipien der Spiraldynamik. Siehe Wirbelsäulengymnastik!

Beginn: 12.09.2011

10 x 45,00 € (Vereinsmitglieder) 80,00 € (Nichtmitglieder)

Frauenturnen

Als Ausgleich zu einseitiger Belastung und Bewegungsmangel im Alltag wird hier mit ansprechender Hintergrundmusik eine wohltuende und sanfte Gymnastik für den ganzen Körper angeboten.

Beginn: 13.09.2011

Ballett für Mädchen und Jungen ab 4 Jahren

Zu klassischer Musik lernen die Kleinen die korrekte Haltung. Der Körper wird geschmeidig und beweglich.

Beginn: 20.09.2011

10 x 20,00 € Geschwisterermäßigung!

Fußball

Für alle fußballinteressierten Jungen und Mädchen. Bei Fragen und Informationen wendet euch bitte an unsere Trainer:

Kugler Frank	08634/627665	(F-Jugend Jahrgänge 2003/2004)
Stribl Michael	08623/7414	(D-Jugend Jahrgänge 1999/2000)
Furtner Klaus	08623/1684	(C-Jugend Jahrgänge 1997/1998)
Sterflinger Felix		(B-Jugend Jahrgänge 1995/1996)

HipHop ab 12 Jahre

Fit mit Hip Hop. Hier lernt Ihr verschiedene Schritte aus dem Hip Hop-Bereich und es werden auch zu aktueller Musik coole Choreographien einstudiert.

Beginn: 15.09.2011

Kommt vorbei und habt Spaß!

Kids Dance für Mädchen und Buben ab 10 Jahren

Kids Dance richtet sich nach aktuellen Trends im Musik- und Tanzbereich.

Jazzdance, Funky Moves, Hip-Hop, von allem etwas, verbunden mit einem Aufwärmtraining, Koordination- und Dehnübungen und dazu coole Musik.

Schaut vorbei und macht mit!!!

Beginn: 16.09.2011

Kinderturnen ab 4 Jahren

Die Turnstunde beginnt mit Spielen oder Tänzchen zum Warmwerden, mit Kleingeräten erlernen sie die Koordination und Geschicklichkeit. Natürlich werden auch die Großgeräte genutzt, um Kraft, Beweglichkeit und Mut zu beweisen.

Beginn: 15.09.2011

Mutter-Kind Turnen

Alle Mütter und Väter mit Kindern von 1 – 4 Jahren, die Spaß am Spiel und an der Bewegung haben, sind hier herzlich willkommen. Die Kleinen erproben verschiedene Geräte oder toben sich nach Lust und Laune an einer Spiellandschaft aus. Bitte Stoppersocken und Brotzeit mit Getränk mitbringen!

Beginn: 20.09.2011

Bambinis

Mädchen und Jungen erlernen spielerisch Ballspielen im Team. Nach Aufwärmspielen, werden auch Geschicklichkeitsübungen, Koordination, Motorik und Gymnastik vermittelt. Die Trainer Harry Graßl und Thomas Namberger freuen sich auf Mädels und Buben von 4-6 Jahren.

Beginn: 28.09.2011

Kinder- und Jugendsport TSV - Feichten a. d. Alz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	(A) Ballett 15.00 – 16.00 Uhr Sonja Zenz		(A) Kinderturnen 15.30 – 16.45 Uhr Erika Steidl	(A) Kids Dance 15.30 – 16.30 Uhr Marion Röckenwagner
	(A) Ballett 16.00 – 17.00 Uhr Sonja Zenz			
	Mutter-Kind-Turnen 15.45 – 17.00 Uhr Christa Schillinger Turnhalle		(A) HipHop 17.00 – 18.00 Uhr Simone Grundner Ab 12 Jahren	
	Stockschießen 17.00 – 18.30 Uhr Manfred Stadler Stockhalle	Bambinis 16.00 – 17.15 Uhr Tom Namberger	Fußball D-Jugend 17.30 – 19.00 Uhr Michael Stribl Turnhalle	
Fußball F -Jugend 16.30 – 18.00 Uhr Kroiss/Kugler Turnhalle	Fußball C-Jugend. 17.00 – 18.30 Uhr Furtner Klaus Turnhalle			
Tischtennis 18.00 - 19.15 Uhr Sepp und Birgit Pifat	Fußball B-Jugend 18.30 – 20.00 Uhr Turnhalle			

Nähere Informationen zu allen Kursen gibt es bei den Übungsleitern:

Grundner Simone:	08623/9880831	Schillinger Christa	08634/6537
Namberger Tom	08623/1885	Stadler Manfred	08623/7243
Pifat Sepp und Birgit	08623/692	Steidl Erika	08621/646072
Röckenwagner Marion	08623/1816	Zenz Sonja	08634/986655

Fitness für alle

Beim Winterfitness nach Maß kann jeder (Mann od. Frau) teilnehmen. Das Fitnessprogramm wird in 90 Min. durchgeführt. Es ist eine Dreiteilung der Übungsstunde vorgesehen. Als erstes der Aufwärmteil (kleine Spiele od. Laufen), der Hauptteil (Zirkeltraining mit verschiedenen Stationen, wobei die Pausendauer und die Trainingszeit mit Musik hinterlegt sind). Es werden hier mit Theraband und anderen Hilfsmitteln die Schwerpunkte der verschiedenen Muskelgruppen aufgezeigt. Der dritte Teil (Cool down) wird eine Wirbelsäulengymnastik mit Dehnübungen aus dem Pilates- und Yogabereich sein.

Beginn: 11.11.2011

Fit durch das Jahr

Das Kursprogramm wird sehr abwechslungsreich sein. Wir werden Übungen machen, die die Beweglichkeit des Körpers wieder verbessern bzw. erhalten. Wenn die Witterung es zulässt, werden wir im Freien sein. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt unser Immunsystem und lässt uns gestärkt durch die kalte Jahreszeit gehen. Wir tun etwas für die Figur und unterstützen unseren Stoffwechsel dabei, dass er gar nicht erst überflüssige Pfunde anlegt. Alle Übungen unterstützen uns dabei, den Alltagsstress in den Griff zu bekommen.

Ihr werdet u.a. kennenlernen:

Breathwalk- eine moderne Art des Gehens; auf die Jahreszeit abgestimmte Übungen aus dem Qi Gong; Übungen zur allgemeinen Körpererüchtigung, die einer sehr alten aus Indien stammenden Übungstechnik entnommen sind; zum Abschluss eine kurze Meditation.

Wir benötigen für die Halle bequeme Sportkleidung, für draußen wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Beginn: 13.09.2011

Spinning

Spinning/Indoor Cycling ist ein hervorragendes Herz- Kreislauf-Training, das je nach Fitnesslevel mehr oder weniger intensiv sein kann. Da ausnahmslos mit Pulsmesser gefahren wird, können Mountainbiker, Rennradler, Hobbyradler und solche, die nur etwas für ihre Kondition tun wollen miteinander trainieren.

Mehr Infos und Anmeldung unter www.tsv-feichten.de

10 x 25,00 € (Vereinsmitglieder) 55,00 € (Nichtmitglieder)

Tea Bo

Für Männer, Frauen und Teenies (ab 14 J.)

Tae Bo ist ein Mix aus Teakwondo, Kickbox und Boxen unterstützt von einer mitreißenden Powermusik, bei dem Kondition, Kraft, Schnelligkeit aufgebaut, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert werden. Tae Bo ist für alle geeignet, die sich auspowern, Fett verbrennen, Stress abbauen oder einfach nur Spaß haben wollen. Tea Bo fördert zudem das Selbstbewusstsein.

Beginn 28.09.2011

Walking/Nordic-Walking

Flottes Gehen schont die Gelenke, kräftigt das Herz-Kreislauf-System, trägt zur Normalisierung des Blutdrucks bei und ist ein hervorragendes Venentraining.

Beginn: 01.10.2011

Treffpunkt Schule

Stundenplan gültig ab September 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	(A)Fit durch das Jahr 8.15 – 9.45 Uhr Monika Schneider				Walken Ab 01.10.11 14.00 Uhr Irka Jais
(A) (+) Wirbelsäulengym. 18.30-20.00 Uhr Isolde Barth	Stockschießen ab 19.00 Manfred Stadler				
Tischtennis 19.30 – 21.30 Uhr Sepp Pifat	Frauenturnen 19.30 – 21.00 Monika Thalhammer- Köbinger	(A) (+) Pilates ab 50 17.30 – 18.30 Uhr Petra Holzner	(A) Spinning 19.00 – 20.00 Uhr Peter Staudhamer	Fitness für alle 18.00—19.30 Uhr Gustl Jais	
(A) (+) Wirbelsäulengym. mit Yoga - Elementen 20.15 – 21.45 Uhr Isolde Barth		(A) (+) Pilates ab 25 18.45 – 19.45 Uhr Petra Holzner	(A) Spinning 20.15 – 21.15 Uhr Peter Staudhamer	AH-Fußball 20:00 – 21:00 Uhr Rainer Kroiss / Tom Namberger	
		(A) Tea Bo 20.00 – 21.00 Uhr Petra Holzner			

Nähere Informationen zu allen Kursen
gibt es bei den Übungsleitern:

Barth Isolde: 08623/513
 Grundner Simone: 08623/9880831
 Holzner Petra: 08634/626786
 Jais Irka + Gustl: 08623/1859
 Namberger Tom: 08623/1885
 Pifat Sepp: 08623/692
 Schneider Monika: 08623/987700
 Stadler Manfred: 08623/7243
 Staudhamer Peter: 08623/7073
 Thalhammer Monika: 08634/6241292

ANMELDUNG

Bei Kursen, die mit **(A)** gekennzeichnet sind,
ist eine Anmeldung erforderlich!

Änderungen möglich!



(+) Pluspunkt Gesundheit

Alle Kurse, die mit (+) gekennzeichnet sind, haben das Prädikat „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und die Dachmarke „SPORT PRO GESUNDHEIT“. Sie werden von den Krankenkassen bezuschusst.