

Angebote

Eltern-Kind-Turnen (1-5 Jahre)

Realschulturnhalle, Montag	16:00-17:00 Uhr
Birgit Fink 	(08072)1386
Kerstin Hertel 	(08072)1090


Kinderturnen (5-8 Jahre)

Realschulturnhalle, Montag	17:00-18:00 Uhr
Sonja Bibo 	(08073)9146703
Michaela Weindl 	(08072)4085937

Pilates

Realschulturnhalle, Montag	18:30-20:00 Uhr
Realschulturnhalle, Donnerstag	19:00-20:00 Uhr
Silvia Moorloher 	(08072)98284

Rückengymnastik

Realschulturnhalle, Montag	18:30-19:30 Uhr
Sigrid Kraus 	(08072)1281

Tai Bo

Realschulturnhalle, Montag	20:00-21:00 Uhr
Sandra Simenic 	(08072)3153

Rundum fit

Bürgersaal, Dienstag	9:00-10:00 Uhr
Gabi Ambrus 	(08072)3236

Seniorengymnastik

Pfarrsaal, Mittwoch	9:30-10:30 Uhr
Inge Weber 	(08072)1439

Eltern-Kind-Turnen

Kinder von 1-5 Jahren turnen an den aufgebauten Gerätestationen, beaufsichtigt von Mama oder Papa.

Die Kinder dürfen selber entscheiden, an welchen Geräten sie wie intensiv turnen möchten - so erlernen und festigen sie im zwanglosen Turnen ihre Fähigkeiten z.B. beim Klettern, Springen, Schaukeln, Balancieren und Werfen.

Ausserdem spielen und turnen wir auch mit Reifen, Kegeln, verschiedenen Bällen, auf dem Trampolin, an Ringen und Seilen.

Jüngere Geschwisterkinder dürfen auch fleißig mit krabbeln, auch für sie sind Bewegungslandschaften aufgebaut.

Zur Turnstunde gehören neben dem gemeinsamen Bewegungslied zum Beginn und Ende auch das gemeinsame Auf- und Abbauen der Geräte.

Kleine und größere Kinder, die Spaß an der Bewegung haben, erleben abwechslungsreiche Turnstunden.



Kinderturnen

Die von einer Trainerin geleitete Turnstunde steht ebenfalls allen interessierten Kindern von 5-8 Jahren offen.

Sie können an anspruchsvolleren Turnlandschaften beim Klettern, Hangeln, Balancieren, Schwingen, Springen, Werfen usw. ihre motorischen Grundfähigkeiten vertiefen und ausbauen.

Zum Programm gehören gemeinsame Bewegungslieder ebenso wie Lauf-, Fang- und Ballspiele zur Förderung des gemeinsamen Spiels. Mit Spaß an der Bewegung werden Kondition und Koordination im Vorschulalter ganz nebenbei gefordert und gefördert.

Zum zweiten Mal können die Kinder mit ausgewählten Übungen das Turnabzeichen erwerben.



Besondere Turnstunden erleben wir zu Weihnachten, zum Fasching und zu Ostern.

Probestunden sind jederzeit ohne Anmeldung möglich, bei regelmäßiger Teilnahme ist die Mitgliedschaft im TSV erforderlich.

Turnen im TSV

Pilates

Wir verfeinern die körperliche Balance von Mobilität und Stabilität. In dem komplexen Trainingssystem erfahren wir, wie sich der eigene Körper anfühlt, arbeitet und verändern kann. Elemente aus der Stand- und Bodenarbeit werden eingesetzt und geübt.

Rückengymnastik - gemäßigte Stunde für Frauen

Wir arbeiten mit und ohne Hilfsmittel sowohl im Stand mit viel Bewegung, als auch am Boden. Autogenes Training zum Abschluss hilft uns, abzuschalten und zu entspannen.

Tai Bo

Ein Ausdauertraining für Jung und Alt, Mann und Frau mit Kick- und Box-Elementen. Die Stunde besteht sowohl aus Krafttraining mit Hanteln, Bändern etc., als auch aus Gymnastikeinheiten mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po. Den Abschluss bilden einzelne Ruhephasen aus dem Taiji.

Rundum fit - Damen-Gymnastik am Vormittag

Die Fitness des gesamten Körpers steht im Vordergrund: Neben Kondition und Reaktionsfähigkeit wird auch das Bewußtsein für den eigenen Körper durch gezielte Übungen geschult. Nach einer intensiven Aufwärmphase werden Bauch-Beine-Po ausführlich trainiert. Den Abschluß bildet eine Entspannungseinheit.

Seniorengymnastik

Man nennt uns Senioren, doch wir fühl'n uns nicht alt. Wir woll'n auch nicht jung sein - mit aller Gewalt. Bewegung ist wichtig, tut gut und macht Spaß - man muss nur finden das richtige Maß. Unsere Stunde ist lustig, der Mensch soll auch lachen und nicht bloß stur seine Übungen machen. Nur das Aufwärmen geschieht im Stehen und Geh'n - sonst sitzen wir auf Stühlen - ganz bequem. Zwischendurch gibt es auch eine Pause und nach 1 Stunde gehen wir fröhlich nach Hause.

Der TSV im Überblick

1. Vorstand: Egon Barlag
2. Vorstand : Alexander Nagerl
Kassier(in): Petra Zankl
Mario Friedrichs
Schriftführer: Gerhard Oberkandler
Christine Huber
Postanschrift: Reiter Str. 4a
83527 Haag i.Obb.

Mitgliedsbeiträge:

1 Kind/Jugendlicher	24 €
1 Erwachsener	43 €
Familie	80 €
(2 Lebenspartner mit mindestens 1 Kind oder 1 Erwachsener mit 2 Kindern)	

Fußball

Leitung Fritz Röder (08072) 95 85 67

Fußball - Junioren

Leitung Max Zeiler (08072) 25 70

Karate

Leitung Christoph Singer (08072) 37 29 079

Leichtathletik

Leitung Daniela Rapolder (08076) 88 63 91

Stockschießen

Leitung Jürgen Bonk (08072) 37 69 75 0

Tischtennis

Leitung Gerhard Oberkandler (08072) 373 757

Volleyball

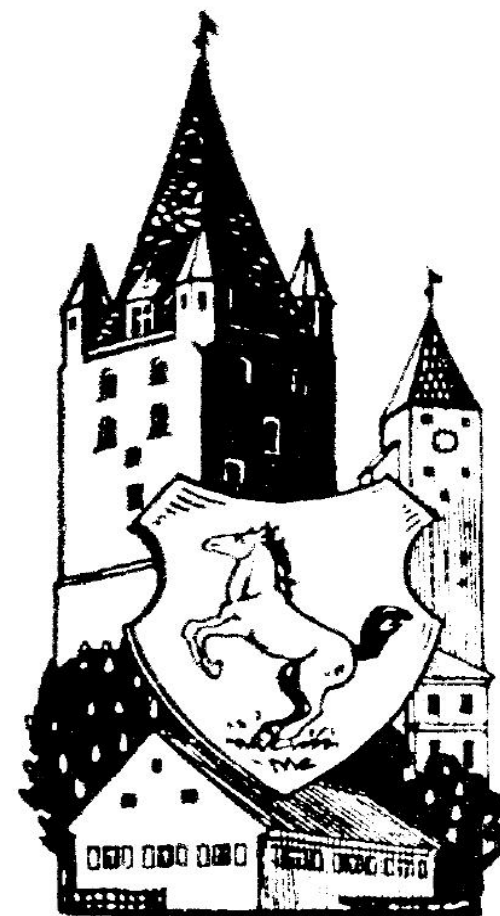
Leitung Judith Nierich (08072) 37 03 40

Walking

Leitung Evi Langenfeld (08072) 24 15

www.tsv-haag.de

TSV 1864 Haag i. OB



Abteilung Turnen

Leitung: Gabriele Ambrus
Tel. (08072) 3236
gabriele_ambrus@hotmail.com