# Inhalt

1. Volleyball Mixed
2. Aktiv-Team
3. Freizeitsport
4. Frauenturnen
5. Seniorengymnastik
6. Jedermannsport
7. Walkingtreff
8. Tanzsport

Beschreibung Übungsstunden

# Volleyball Mixed

| | | |
|---|---|---|
| **Wann** | Dienstag, | gerade KW: 19.00-20.30Uhr<br>ungerade KW: 20.00-22.00Uhr |
| **Dauer** | 1,5h – 2h | |
| **Zielgruppe** | Erwachsene, gemischt | |
| **Alter** | Ab 18 Jahren | |
| **Anzahl Übungsleiter** | 1 Übungsleiter – Bernhard Stahl | |
| **Voraussetzungen** | • Spaß am Teamsport<br>• Grundkenntnisse im Volleyball erwünscht | |
| **Kurzbeschreibung** | Wir sind eine gemischte Freizeitgruppe jeden Alters, die Spaß am Volleyballspielen hat. Durch gezieltes Training wird die Technik geschult und somit auch das Spiel verbessert.<br>Unsere Gruppe beteiligt sich schon seit Jahren an der Mix-Freizeitrunde des VWL. Es wurde seither immer mit gutem Erfolg ein mittlerer Platz belegt.<br><br>Im Sommer ist unser Trainingsgelände das Beachfeld in Raidwangen. Dort wird dann bei Wind und Wetter mit noch mehr Fun Volleyball gespielt.<br>Wir organisieren und richten jedes Jahr das Beachvolleyballturnier vom TSV aus.<br>Gerne gehen wir auch ab und zu zusammen auf Tour. | |
| **Inhalte der Übungsstunde** | Die Übungsstunde beginnt mit einem kurzen Aufwärmen.<br>Anschließend wird mit gezieltem Training die Technik verbessert.<br>Wir Spielen und Schlagen uns ein.<br>Dann starten wir mit dem Spielbetrieb. | |

Stand: 03.2023

Beschreibung Übungsstunden

# Aktiv-Team

| | |
|---|---|
| **Wann** | Freitag, 19.00-20.15Uhr |
| **Dauer** | 1,25h |
| **Zielgruppe** | Frauen |
| **Alter** | ab ca. 40 Jahren |
| **Anzahl Übungsleiter** | 1 Übungsleiter – Conny Wittlinger (Übungsleiterin B des STB) |
| **Voraussetzungen** | Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen |
| **Kurzbeschreibung** | Für Frauen, die fit bleiben wollen und gerne in der Gruppe Sport treiben. Neben dem sportlichen Aspekt der Übungsstunde soll der Spaß und die Geselligkeit nicht zu kurz kommen |
| **Inhalte der Übungsstunde** | Abwechslungsreiches Übungsprogramm mit Musik<br>• Steps<br>• verschiedene Hand- und Fitnessgeräte<br>• und vieles Mehr<br><br>Ob Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Für alle ist etwas dabei. Im Sommer gehen wir auch gerne mal nach draußen. |

Stand: 04.2023

Beschreibung Übungsstunden

# Freizeitsport

| | |
|---|---|
| **Wann** | Donnerstag, 19.45-21.00Uhr |
| **Dauer** | 1,25h |
| **Zielgruppe** | Frauen |
| **Alter** | Ab ca. 50 Jahre |
| **Anzahl Übungsleiter** | 1 Übungsleiter – Moni Müllerschön |
| **Voraussetzungen** | Für alle Frauen die fit und beweglich werden und bleiben wollen |
| **Kurzbeschreibung** | Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm – überwiegend mit Musikbegleitung - sorgt dafür, dass es in den Übungsstunden nicht langweilig wird. Alle machen so wie sie können.<br>Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen umfassen das Übungsprogramm. Neben dem sportlichen Aspekt der Übungsstunde soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen und die Freude an der Bewegung überwiegen.<br>Im Sommer sowie an den Donnerstagen, an denen die Halle geschlossen ist, gehen wir auch gern nach draußen auf den Sportplatz oder drehen eine Runde.<br>Je nach Lust und Laune steht nach dem Sport auch einem Sportheimbesuch nichts im Wege. |
| **Inhalte der Übungsstunde** | Aerobic, Step-Aerobic, Ausdauereinheiten, Gleichgewichtsübungen, Funktions- und Kräftigungsgymnastik, Beweglichkeitsübungen, Intervalltraining wie z. B. Tabatas.<br>Dehnungs-, Entspannungseinheiten<br>oder kleine Spiele runden das Programm ab |

Stand: 03.2023

Beschreibung Übungsstunden

# Frauenturnen

| | |
|---|---|
| **Wann** | Freitag, 18.00-19.00Uhr |
| **Dauer** | 1h |
| **Zielgruppe** | Frauen, die gerne Sport in einer Gruppe betreiben wollen |
| **Alter** | ab ca. 60 Jahre |
| **Anzahl Übungsleiter** | 1 Übungsleiter – Conny Wittlinger |
| **Voraussetzungen** | Es gibt keine bestimmten Voraussetzungen |
| **Kurzbeschreibung** | • Abwechslungsreiches Übungsprogramm – teilweise mit Musikbegleitung.<br>• Jeder macht so wie man kann<br>• Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen<br>• Spaß und Geselligkeit |
| **Inhalte der Übungsstunde** | Wir beginnen mit einem Aufwärmen in Bewegung.<br>Anschließend gestalten wir die Stunde ganz unterschiedlich.<br>Der Spaß und die Beweglichkeitserhaltung, steht hier im Vordergrund. |

Stand: 03.2023

Beschreibung Übungsstunden

# Seniorengymnastik

| | |
|---|---|
| **Wann** | Montag, 14.00-15.00Uhr |
| **Dauer** | 1h |
| **Zielgruppe** | Senioren |
| **Alter** | Ab Renteneintritt |
| **Anzahl Übungsleiter** | 1 Übungsleiter – Heide Blessing |
| **Voraussetzungen** | Keine bestimmten Voraussetzungen |
| **Kurzbeschreibung** | Übungen und Bewegungen die für alle machbar sind. |
| **Inhalte der Übungsstunde** | • Gymnastische Übungen am und um den Stuhl<br>• Mit und ohne Handgeräte<br>• Koordinationsübungen<br>• Kleine Spiele<br>• Gleichgewichtsübungen<br>• Gehirntraining<br>• Usw. |

Stand: 03.2023

Beschreibung Übungsstunden

# Jedermannsport

| | |
|---|---|
| **Wann** | Donnerstag, 18.00-19.45Uhr<br>(im Sommer nach Absprache etwas später) |
| **Dauer** | 1,75h |
| **Zielgruppe** | Männer |
| **Alter** | Jeden Alters |
| **Anzahl Übungsleiter** | 1 Übungsleiter – Bernhard Hähnel |
| **Voraussetzungen** | Freude an Bewegung |
| **Kurzbeschreibung** | Wir sind eine Sportgruppe, bestehend aus jung geblieben Männern, die gern in Bewegung bleiben.<br>Jeder macht wie er kann, der Spaßfaktor ist uns wichtig.<br>Im Sommer gehen wir auch gern nach draußen. |
| **Inhalte der Übungsstunde** | Die erste Hälfte des Abends besteht aus ganz unterschiedlichen Arten von Bewegung, klassische Gymnastik für den ganzen Körper, Bewegungs- und Konditionsübungen, Kraftübungen und Spielen.<br>In der zweiten Hälfte spielen wir Volleyball.<br>Hier nehmen wir es nicht so ganz genau, Hauptsache es macht Spaß. |

Stand: 03.2023

Beschreibung Übungsstunden

# Walkingtreff

| | | |
|---|---|---|
| **Wann** | Sommer: | Mittwoch 18.00Uhr und Samstag 16.00Uhr |
| | Winter: | Mittwoch 15.30Uhr und Samstag 14.00Uhr |
| **Dauer** | ca. 1h | |
| **Zielgruppe** | Erwachsene | |
| **Alter** | Keine Vorgabe | |
| **Anzahl Übungsleiter** | 2 Übungsleiter – Erika Gneiting und Christel Czech | |
| **Voraussetzungen** | • Allgemeine Fitness<br>• Schnuppern ist jederzeit möglich | |
| **Kurzbeschreibung** | Walking im Freien mit oder ohne Stöcke<br>Es kann auch nur an einem der jeweiligen Tage teilgenommen werden. | |
| **Inhalte der Übungsstunde** | Es werden unterschiedliche Routen gemeinsam gelaufen um die Ausdauer auszubauen.<br>Anschließend findet eine kleine Ausdehneinheit statt.<br><br>**Achtung:** Am Tag des offenen Vereins, am 29.4.2023, Möglichkeit zum Schnuppern für eine Anfänger-Walkinggruppe: Wir starten mit „5000 Schritten in moderatem Tempo“. | |

Stand: 03.2023

Beschreibung Übungsstunden

# Tanzsport

| | |
|---|---|
| **Wann** | Montag, 20.00-22.00Uhr |
| **Dauer** | 2h |
| **Zielgruppe** | Erwachsene |
| **Alter** | Ab 18 Jahre |
| **Anzahl Übungsleiter** | 2 Übungsleiter – Monika und Peter Neumaier (linzensiertes Trainerehepaar) |
| **Voraussetzungen** | Spaß am Tanzen und Sport mit einem Partner zu betreiben.<br>Getrennt nach Kenntnissand, finden die Übungsstunden statt. |
| **Kurzbeschreibung** | Wir sind eine Tanzgruppe die sich einmal pro Woche in lockerer und geselliger Runde aus Freude am Tanzen trifft.<br>Es besteht die Möglichkeit mit dem Parnter ein gemeinsames Hobby zu betreiben.<br>Das Tanzen schult u.a. die Koordination, das Gedächtnis und verbessert die Fitness. |
| **Inhalte der Übungsstunde** | Unser Trainingsprogramm beinhaltet alle<br>10 Standard- und Lateinamerikanischen tänze sowie die aktuellen Modetänze. |

Stand: 03.2023