

## **Sportangebot - Freizeit- und Seniorensport**

### **Neu: Bodystyling**

Übungsstunden: Montags 20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr und Donnerstags 8<sup>00</sup> - 9<sup>00</sup> Uhr  
Ort: Gymnastikraum Vereinsheim  
Zielgruppe: alle die gerne zu Musik ihren Körper trainieren  
Übungsleiter: Daniela Neuhaus

Ein Ganzkörper-Workout ohne Tanz-/Aerobiceinlagen. Mit guter Laune, fetziger Musik und viel Motivation trainieren wir uns gemeinsam in „Bestform“. Es kommen Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination zum Einsatz. Mit Bodystyling formen Sie Ihren ganzen Körper, erhalten ihn fit und verbessern ihr Aussehen und Ihre Figur. Sie wirken wesentlich frischer und haben eine positive Ausstrahlung auf andere Menschen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

### **Neu: Functional Training**

Übungsstunden: Dienstags 20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr  
Ort: Turnhalle Mittelschule Maisach  
Zielgruppe: alle !  
Übungsleiter: Lutz Reichel

Functional Training sorgt effektiv für mehr Energie, Ausdauer und eine bessere Gesundheit. Es werden dabei komplette Muskelgruppen und Bewegungsabläufe trainiert. Durch diese mehrdimensionale Trainingsmethode werden mehrere Körperteile effizienter als herkömmlich beansprucht. Dabei kommt Functional Training fast ohne Geräte aus. Mit dem eigenen Körpergewicht und wenigen "Kleingeräten", wie z. B. Theraband, Blackroll und Airpads, wird optimal trainiert. Zusätzlich hilft das Training Verletzungen vorzubeugen und Dysbalancen entgegenzuwirken.

### **Bodyfit**

Übungsstunden: Mittwochs, 18<sup>30</sup> - 19<sup>30</sup> Uhr (auch während der Ferien)  
Ort: Gymnastikraum Vereinsheim  
Zielgruppe: alle die sich gerne zu fetziger Musik bewegen  
Übungsleiter: Elisabeth Kistler und Ursula Riepl

Bei fetziger Musik starten wir mit Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Danach werden Übungen für Bauch-Beine-Po mit unterschiedlichen Hilfsmitteln angeboten. Mit Entspannungs- und Dehnübungen klingt die Stunde aus. Vielfältige Übungsgeräte stehen im Gymnastikraum der TSG zur Verfügung. Bei schönem Wetter nutzen wir auch das Freigelände.

### **Powerdance**

Übungsstunden: Montags 19<sup>00</sup>-20<sup>00</sup> Uhr (Realschulhalle)  
Donnerstags 20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> (Grundschulturnhalle)  
Zielgruppe: alle die sich gerne zu fetziger Musik bewegen  
Übungsleiter: Daniela Neumeir und Konstanze Landgraf

Tanzen Sie sich mit unseren Zumbainstruktorinnen zu fetziger Musik fit. Mit einfachen Schrittkombinationen können Sie sich ganz individuell -auf Ihren Fitnessstand angepasst auspowern.

Das Training ist ideal um Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu bringen, sowie Koordination und Kondition zu fördern.

Dieses ganzheitliche Fitnessprogramm macht Spaß. Sie werden mit einem Lächeln teilnehmen und entspannt nach Hause gehen.

Geeignet für alle Altersgruppen.

### **Senioren-sport**

Übungsstunden: Montags, 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr (im Sommer 17<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr)  
Ort: Realschulturnhalle Maisach  
Zielgruppe: ab ca. 55 Jahren  
Übungsleiter: Dr. Josef Reiter

Die fitten Senioren ab 55 Jahren halten sich im ganzjährigen Angebot des Seniorensport aktiv gesund. Bei uns geht es um die Freude am Spiel und Fitness durch Bewegung. Wir verhindern aktiv den kontinuierlichen Abbau der Muskulatur und fördern Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit für ein besseres Wohlbefinden. Die Stunde beginnt mit Aufwärmübungen, gefolgt von Gymnastik mit dem Schwerpunkt auf Gelenke und Wirbelsäule sowie die Koordination. Bei kleinen Spielen zur Auflockerung der Stunde kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

### **Freizeitsport**

Übungsstunden: ganzjährig Donnerstags, 20<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Uhr  
Ort: Realschulturnhalle Maisach  
Zielgruppe: ab ca. 30 Jahren  
Übungsleiter: Oliver Cremer, Werner Scheid, Christian Rumpf

In der ersten Stunde starten wir mit Gymnastik an verschiedenen Kleingeräten, Zirkeltraining oder Aufwärmspielen verschiedenster Art. Dadurch steigern wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Wer noch Kraft und Lust hat spielt mit uns in der zweiten Stunde Badminton, Basketball, Fußball, Handball oder ähnliches. Je nach Gusto der anwesenden Sportler.

In den Schulferien weichen wir in den Gymnastikraum der TSG Maisach für eine Stunde Gymnastik aus.

Bei entsprechender Witterung nutzen wir das Außengelände der TSG Maisach mit dem Multifunktionsplatz oder der Rasenfläche.

### **„kick 4 fun“ Freizeitfußball**

Übungsstunden: ganzjährig bei entsprechender Witterung  
Sonntags, 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr (Sommer), 15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr (Winter)  
Ort: TSG Vereinsgelände: Jugendfußballplatz oder Multifunktionsplatz  
Zielgruppe: Männer und Frauen ab ca. 16 Jahren  
Übungsleiter: Michael Schmid

„Gespielt wird – getreu dem Motto: „kick 4 fun“ für alle die sich mit etwas „kicken“ fit halten wollen. Mitspielen kann jeder der mindestens 16 Jahre alt ist. Es zählt der Spaß am Sport und dabei sein ist alles“