

Alle Kurse sind für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet!  
(Kurse für Kinder bzw. Jugendliche sind grau unterlegt)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 9.30 Uhr <b>Fit in die Woche</b> GR	8.30 – 9.30 Uhr <b>Gymnastik 50+</b> TH	8.30 – 9.30 Uhr <b>Gesundheitstraining Haltung&amp;Bewegung 1</b> GR		8.00 – 9.00 Uhr <b>Nordic Walking Feuerwehrhaus</b>
		9.30 – 10.30 Uhr <b>Gesundheitstraining Haltung&amp;Bewegung 2</b> GR		8.30 – 10.00 Uhr <b>Wellness Yoga</b> GR
		10.30 – 11.30 Uhr <b>Gesundheitstraining Haltung&amp;Bewegung 3</b> GR		
15.30 – 16.30 Uhr <b>Dance4Kids</b> GR	15.45 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> TH	15.30 – 16.30 Uhr <b>Geräteturnen I (5-8 Jahre)</b> TH	15.30 – 16.30 Uhr <b>Kinderturnen 1 (1./2. Klasse)</b> TH	
16.30 – 17.30 Uhr <b>Dance4Teens</b> GR		16.30 – 17.30 Uhr <b>Geräteturnen II (ab 9 Jahre)</b> TH	16.30 – 17.30 Uhr <b>Kinderturnen 2 (3./4. Klasse)</b> TH	
17.30 – 18.30 Uhr <b>Faszientraining</b> GR	17.00 – 18.00 Uhr <b>Fit4Fun</b> GR	17.00 – 18.00 Uhr <b>Workout4Teens</b> GR		
	<b>Ball-Bambinis</b> TH			
18.30 – 19.30 Uhr <b>Stretch&amp;Relax Aroha/Kaha</b> GR	18.00 – 19.00 Uhr <b>Piloga</b> GR	18.00 – 19.00 Uhr <b>Workout Mix</b> GR	18.00 – 19.00 Uhr <b>Fitnessgymnastik</b> GR	
	19.00 – 20.00 Uhr <b>ZUMBA</b> TH	19.00 – 20.00 Uhr <b>Pilates Workout</b> TH	19.00 – 20.00 Uhr <b>Bodywork Surprise</b> GR	
			20.00 – 21.30 Uhr <b>Funktionelle Gymnastik</b> GR	

### Monika Schmidt:

- **Fit in die Woche:** einfache Schrittkombinationen, Verbesserung der allgemeinen Fitness; Training der Muskelausdauer durch Kleingeräte, Mattentraining
- **Eltern-Kind-Turnen:** Eltern und ihre Kinder turnen gemeinsam in der Turnhalle; verschiedene Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung
- **Fitnessgymnastik:** Steigerung der Kondition, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination

### Christine Rudert-Wieseneder:

- **Gymnastik 50+:** „Bewusst“-Bewegen; Gleichgewichtsübungen; Gehirnjogging; Intervalltraining; Ballmassagen
- **Gesundheitstraining Haltung und Bewegung:** Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, Aktivierung/Kräftigung der Haltemuskulatur, Dehnübungen, Entspannung
- **Funktionelle Gymnastik:** Kräftigung der Muskelgruppen, die zur Abschwächung neigen, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt; Kreislauftraining

### Birgit Balsliemke:

- **Kinderturnen 1 (6-8 Jahre) und Kinderturnen 2 (8-10 Jahre):** Spaß und sportlich/soziale Gemeinschaft; Vielfältiges Angebot als Ausgleich zum langen Schulalltag
- **Bodywork Surprise:** Training im höheren Pulsbereich mit vielfältigen Trainingsgeräten. Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- sowie Balance-training. Entspannung/Dehnung
- **Aroha/Kaha:** angelehnt an die Kriegstänze der Maori, effektiver, unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt mit eigens dafür geschaffener Musik

### Aleksandra Walcher:

- **Zumba:** Tanzaerobic zu lateinamerikanischen Klängen; Förderung der Ausdauer, Koordination, Rhythmusgefühl.

### Geli Friedrich und Nina Schmidt

- **Ball-Bambinis (4-6 Jahre):** Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Bälle, Bewegungs- und Spielformen

### Caro Wiesmann

- **Dance4Kids (ab 6 Jahre)**
- **Dance4Teens (ab 10 Jahre):** Choreographien zur neuesten Musik; Förderung vieler Fähigkeiten, Koordination/ Rhythmusgefühl.

### Christiane Emrich-Kindler:

- **Faszientraining:** Faszial-Stretch, Faszial-Release, Verbesserung der Elastizität und Stoffwechselsteigerung des Faszialsystems – mit und ohne Faszienrolle
- **Stretch and Relax:** intensive, fasciale und lockere Dehnübungen, Entspannung für Körper und Geist
- **Nordic Walking:** Techniken des Nordic Walkings werden gezeigt, eingeschult und angewendet. Gemeinsames warm up, Abschluss Dehnung

### Julia Haydn und Nina Schmidt

- **Geräteturnen 5-12 Jahre:** Verbesserung der Koordination, Kondition, Kraft und Beweglichkeit; Erlernen turnerischer Grundfertigkeiten an den Geräten

### Bettina Prinz:

- **Fit4Fun** ist athletisch, einfach und intensiv, funktionelles Intervalltraining, anschließend Dehnung

### Melanie Pires Marques:

- **Piloga:** Piloga ist eine Kombination aus Yoga und Pilates, in der die Vorteile bei den Übungstechniken vereint werden.
- **Pilates Workout:** Basic Pilates Übungen, in Verbindung mit abwechslungsreichen Sporthilfsmitteln, wie Bälle, Hanteln und Strebänder

### Theodara Tsardaki:

- **Wellness Yoga:** Lenkung der Konzentration nach innen, Praktizieren der ASANAS Übungen, Tiefenentspannung

### Karla Völkers

- **Teens Workout:** Konditions- und Krafttraining (mit Eigengewicht) für Jugendliche
- **Workout Mix:** Cardio-, Kraft- und Intervalltraining für Erwachsene

**Ansprechpartner:** Bettina Prinz  
bettinaprinz@svtennenlohe.de

**Trainingsort:** TH: Turnhalle, GR: Gymnastikraum, beides Zugang über die Ostseite der Turnhalle

Kinderkurse sind **schwarz**  
Erwachsenenkurse sind **blau**

**Weitere Informationen auf unserer Homepage:** [www.svtennenlohe.de](http://www.svtennenlohe.de)

**Kommt vorbei!!**

**Wir freuen uns über viele neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen!**