



Kursbeschreibungen Gymnastik-Abteilung SV Tennenlohe (Stand Juni 2024)



Kinderkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
Workout4Teens (ab 12 Jahre)	Kondition- und Krafttraining mit und ohne Geräte uvm.	Tom Engelgeh	Turnhalle
Gerätturnen (6 - 10 Jahre)	Klassisches Gerätturnen an den Großgeräten	Gabi Plog	Turnhalle
Ball-Bambinis (4 - 6 Jahre)	Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Bälle, Bewegungs- und Spielformen	Geli Friedrich Verena Jung	Turnhalle
Eltern-Kind-Turnen (1,5 - 4 Jahre)	Eltern und Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung	Jerry Lawson	Turnhalle
Basketball Kids (8-12 Jahre)	Spiel und Spaß auf dem Basketball-Hartplatz am Sportgelände (Sommer) und in der Halle (Winter)	Jerry Lawson	Turnhalle / Hartplatz
Basketball Young Adults	Spiel und Spaß auf dem Basketball-Hartplatz am Sportgelände (Sommer) und in der Halle (Winter)	Jerry Lawson	Turnhalle / Hartplatz
Schülerturnen 1 (1./2. Klasse)	Sport und Spaß in der Gemeinschaft, Ausgleich zum langen Schulalltag	Birgit Balsliemke Geli Friedrich	Turnhalle
Schülerturnen 2 (3./4. Klasse)	Sport und Spaß in der Gemeinschaft, Ausgleich zum langen Schulalltag	Birgit Balsliemke Geli Friedrich	Turnhalle
Eltern-Kind-Turnen 1 (Samstag)	Eltern und Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung	Tom Engelgeh	Turnhalle
Eltern-Kind-Turnen 2 (Samstag)	Eltern und Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung	Tom Engelgeh	Turnhalle

Erwachsenenkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
Full Body Workout	Bunte Mischung aus Kräftigung der großen Muskelgruppen, Mobilisierung, Stabilisierung, Warm-up und Cool-down	Marcus Korndörfer	Gymnastikraum
Faszientraining	Aktivierung des muskulären Bindegewebes, Übungen mit und ohne Faszienrolle, Bewegen, Federn, Dehnen	Christiane Emrich-Kindler	Gymnastikraum
Fit & Fun Tuesday Workout	Ganzheitliches Workout der großen und kleinen Muskelgruppen durch verschiedenste Übungsformen und Stile mit Musik: Cardio – Kraft – Koordination – Beweglichkeit.	Bettina Prinz Birgit Balsliemke	Gymnastikrau
Zumba (Dienstag)	Tanzaerobic zu lateinamerikanischen Klängen, Förderung der Ausdauer, Koordination und Rhythmik	Aleksandra Walcher	Gymnastikrau
Yoga (Dienstag)	Hatha-Vinyasa-Yoga - dieser weiche Yogastil entsteht durch die Verbindung des statischen Hatha-Yoga mit den fließenden Übergängen des Vinyasa-Yoga	Susanne Langheim	Gymnastikrau

Erwachsenenkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
Step Aerobic	Aerobic-Stunde mit Step und Musik, Aufwärmen, Step-Choreografie, Cool-down, Lots of fun and sweat!	Raquel Hernades	Gymnastikrau
Lauftraining	Gemeinsames Ausdauertraining in der Brucker Lache	Stefan Schab	Trepppunkt: Eingang Turnhalle
Body in Balance	Elemente aus Tai Chi, Yoga, Pilates; Einsatz von Kleingeräten, Balancetraining, Entspannung	Birgit Balsliemke	Turnhalle
Calisthenics	Intensives körperliches Training, bei dem mit dem eigenen Körperwicht trainiert wird. Es ermöglicht, den ganzen Körper flexibel und sicher zu trainieren, ohne teure Ausrüstung und Verletzungsgefahr.	Ivan Matteuzzi	Turnhalle
Zumba (Donnerstag)	Tanzaerobic zu moderner Musik, Förderung der Ausdauer, Koordination und Rhythmik	Julia Wittmann	Gymnastikraum
FITal Class 5	Steigerung der Kondition, Herz-Kreislauf- Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination	Birgit Balsliemke	Gymnastikraum
Bodywork Surprise	Training im höheren Pulsbereich mit vielfält. Trainingsgeräten. Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- sowie Balancetraining. Entspannung/Dehnung	Birgit Balsliemke	Gymnastikraum
Nordic Walking	Techniken des Nordic Walkings werden geschult und angewendet. 4-5 km Runde, Abschluss-Stretching	Yvonne Rottländer	Treffpunkt: Feuerwehrhaus
Yoga (Freitag)	Hatha-Vinyasa-Yoga - dieser weiche Yogastil entsteht durch die Verbindung des statischen Hatha-Yoga mit den fließenden Übergängen des Vinyasa-Yoga	Hedwig Weishauptl	Turnhalle
Fit and Shape	Effektives Ganzkörper-Workout, das unterschiedlichsten Bedürfnissen Rechnung trägt. In ständigem Wechsel werden sowohl Kraft- und Schnellkraft als auch die allgemeine Kondition trainiert. Der Kurs ist für jeden geeignet, das Training kann an jedes Leistungsniveau angepasst werden.	Marcus Korndörfer	Gymnastikraum

Seniorenkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
PhysioFit in die Woche	Bewegungsübungen, die dazu beitragen, die eigene Muskelkraft und Beweglichkeit zu fördern. Die Übungen sorgen ebenso dafür, das Sturzrisiko zu minimieren.	Christiane Emrich-Kindler	Gymnastikraum
Gymnastik 50+:	Für alle, die beweglich werden und beweglich bleiben wollen (Zoom-Meeting, Anmeldedaten über Trainerin)	Christine Rudert-Wieseneder	Online
WSG Senioren-Klasse	Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, Stabilisierung/Kräftigung d. Haltemuskulatur, Dehnen und Entspannung	Christiane Emrich-Kindler	Gymastikraum
Vitalgymnastik	Bewegung trotz(t) Alter – auf Stühlen oder Hockern, jeder, wie er kann, im Sitz und/oder auch im Stand. Altersgerechte Gymnastik für jedermann mit Musik, Kleingeräten und Freude! Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Senioren Clubs der Tennenloher Kirchengemeinden statt	Christiane Emrich-Kindler Uli Hertlein	Katholisches Gemeindezentrum