



Kursbeschreibungen Gymnastik-Abteilung SV Tennenlohe (Stand März 2025)



Kinderkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
Workout4Teens (ab 12 Jahre)	Kondition- und Kraftraining mit und ohne Geräte uvm.	Verena Jung Yvonne Rottländer	Turnhalle
Gerätturnen (6 - 10 Jahre)	Klassisches Gerätturnen an den Großgeräten und Bodenturnen	Gabi Plog Yvonne Rottländer	Turnhalle
Ball-Bambinis (4 - 6 Jahre)	Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Bälle, Bewegungs- und Spielformen	Angelika Friedrich Verena Jung	Turnhalle
Eltern-Kind-Turnen (Mittwoch)(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 (ab 13 Jahre)	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 Angelika Friedrich	Turnhalle
Schülerturnen 2 (3./4. Klasse)	Sport und Spaß in der Gemeinschaft, Ausgleich zum langen Schulalltag	Birgit Balsliemke Angelika Friedrich	Turnhalle
Eltern-Kind-Turnen 1 (Samstag) (1,5 - 4 Jahre)	Eltern und Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung	Tom Engelgeh	Turnhalle
Eltern-Kind-Turnen 2 (Samstag) (1,5 - 4 Jahre)	Eltern und Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung	Tom Engelgeh	Turnhalle

Kursbeschreibungen Gymnastik-Abteilung SV Tennenlohe (Stand März 2025)

Erwachsenenkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
Full Body Workout	Workout zur Kräftigung der großen Muskelgruppen, Mobilisierung und Stabilisierung, Warm-up und Cool-down	Marcus Korndörfer	Gymnastikraum
Faszien-Training	Aktivierung des muskulären Bindegewebes, Übungen mit und ohne Faszienrolle, Bewegen, Federn, Dehnen	Christiane Emrich-Kindler	Gymnastikraum
Pilates Variationen Workout	Klassische Pilates-Übungen teils kombiniert mit Pilatesball, Hanteln etc., eingebunden in Timertraining und Flows	Birgit Balsliemke	Gymnastikraum
Zumba (Dienstag)	Tanzaerobic zu lateinamerikanischen Klängen, Förderung der Ausdauer, Koordination und Rhythmisierung	Aleksandra Walcher	Gymnastikraum
Yoga - Yin-Yang-Flow-	Yin-Yang-Flow Yoga - Verbindung des kraftvollen, aktiven Vinyasa Flow (Yang) mit passiven Yin-Yoga Haltungen (Yin)	Susanne Langheim	Gymnastikraum
Bauch-Beine-Po	30 min Intensiv-Training der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers (Beine, Bauch, Gesäß und Arme) unter Verwendung von Fitness-Material/Kleingeräten oder mit eigenem Körpergewicht	Raquel Henriques	Gymnastikraum
Step Aerobic	Aerobic-Stunde mit Step und Musik, Aufwärmphasen, Step-Choreografie, Cool-down, Lots of fun and sweat!	Raquel Henriques	Gymnastikraum
Lauftraining	Gemeinsames Ausdauertraining in der Brucker Lache	Stefan Schab	Treffpunkt: 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 Körpergewicht trainiert wird. Es ermöglicht, den ganzen Körper flexibel und sicher zu trainieren, ohne teure Ausrüstung und Verletzungsgefahr.	Sandra Dvoranova	Turnhalle
Bodywork Surprise	Training im höheren Pulsbereich mit vielfältigen 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 Rotländer	Treffpunkt: Feuerwehrhaus
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
Yoga - Flow & Relax	Yoga - Flow & Relax – Dynamisches Fließen durch Sonnengrüße und Asanas - Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers, um durch Meditation und Shavasana zu tiefer Entspannung zu finden	Birte Bogatz	Gymnastikraum
Warm up Surprise	Aufwärmung für das nachfolgende Krafttraining mit wöchentlich wechselnden Übungsleiter*innen		Gerd-Lohwasser-Halle

Kursbeschreibungen Gymnastik-Abteilung SV Tennenlohe (Stand März 2025)

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, Anmelddaten über Trainerin)	Christine Rudert-Wieseneder	Online
Wirbelsäulen-Gymnastik	Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, Stabilisierung/Kräftigung d. Haltemuskulatur, Dehnen und Entspannung	Christiane Emrich-Kindler	Gymnastikraum
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
FITal Class 5	Steigerung der Kondition, Herz-Kreislauf- Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination	Birgit Balsliemke	Gymnastikraum

