



## Kursbeschreibungen Gymnastik-Abteilung SV Tennenlohe (Stand Juli 2025)



Kinderkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
<b>Workout4Teens</b> (ab 12 Jahre)	Kondition- und Krafttraining mit und ohne Geräte uvm.	Verena Jung Yvonne Rottländer	Turnhalle
<b>Gerätturnen</b> (6 - 10 Jahre)	Klassisches Gerätturnen an den Großgeräten und Bodenturnen	Gabi Plog Yvonne Rottländer	Turnhalle
<b>Ball-Bambinis</b> (4 - 6 Jahre)	Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Bälle, Bewegungs- und Spielformen	Angelika Friedrich Verena Jung	Turnhalle
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> (Mittwoch)(1,5 - 4 Jahre)	Eltern und Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung	Jerry Lawson	Turnhalle
<b>Basketball Kids</b> (8 - 12 Jahre)	Spiel und Spaß auf dem Basketball-Hartplatz am Sportgelände (Sommer) und in der Halle (Winter)	Jerry Lawson	Turnhalle / Hartplatz
<b>Basketball Young Adults</b> (ab 13 Jahre)	Spiel und Spaß auf dem Basketball-Hartplatz am Sportgelände (Sommer) und in der Halle (Winter)	Jerry Lawson	Turnhalle / Hartplatz
<b>Schülerturnen 1</b> (1./2. Klasse)	Sport und Spaß in der Gemeinschaft, Ausgleich zum langen Schulalltag	Birgit Balsliemke Angelika Friedrich	Turnhalle
<b>Schülerturnen 2</b> (3./4. Klasse)	Sport und Spaß in der Gemeinschaft, Ausgleich zum langen Schulalltag	Birgit Balsliemke Angelika Friedrich	Turnhalle
<b>Eltern-Kind-Turnen 1</b> (Samstag) (1,5 - 4 Jahre)	Eltern und Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung	Tom Engelgeh	Turnhalle
<b>Eltern-Kind-Turnen 2</b> (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 Juli 2025)

Erwachsenenkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
<b>Full Body Workout</b>	Workout zur Kräftigung der großen Muskelgruppen, Mobilisierung und Stabilisierung	Marcus Korndörfer	Gymnastikraum
<b>Faszien-Training</b>	Aktivierung des muskulären Bindegewebes, Übungen mit und ohne Faszienrolle, Bewegen, Federn, Dehnen	Christiane Emrich-Kindler	Gymnastikraum
<b>Pilates Variationen Workout</b>	Klassische Pilates-Übungen teils kombiniert mit Pilatesball, Hanteln etc., eingebunden in Timertraining und Flows	Birgit Balsliemke	Gymnastikraum
<b>Zumba (Dienstag)</b>	Tanzaerobic zu lateinamerikanischen Klängen, Förderung der Ausdauer, Koordination und Rhythmik	Aleksandra Walcher	Gymnastikraum
<b>Yoga - Yin-Yang-Flow</b>	Yin-Yang-Flow Yoga - Verbindung des kraftvollen, aktiven Vinyasa Flow (Yang) mit passiven Yin-Yoga Haltungen (Yin)	Susanne Langheim	Gymnastikraum
<b>Bauch-Beine-Po</b>	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
<b>Step Aerobic</b>	Aerobic-Stunde mit Step und Musik, Aufwärmen, Step-Choreografie, Cool-down, Lots of fun and sweat!	Raquel Henriques	Gymnastikraum
<b>Lauftraining</b>	Gemeinsames Ausdauertraining in der Brucker Lache	Stefan Schab	Treffpunkt: Eingang Turnhalle
<b>Body in Balance</b>	Elemente aus Tai Chi, Yoga, Pilates; Einsatz von Kleingeräten, Balancetraining, Entspannung	Birgit Balsliemke	Turnhalle
<b>Calisthenics</b>	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.	Pilar Alenyà Fàbregues 	Turnhalle
<b>Bodywork Surprise</b>	Training im höheren Pulsbereich mit vielfältigen Trainingsgeräten. Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- sowie Balancetraining. Entspannung/Dehnung	Birgit Balsliemke	Gymnastikraum
<b>Nordic Walking</b>	Techniken des Nordic Walkings werden geschult und angewendet. 4-5 km Runde, Abschluss-Stretching	Yvonne Rottländer	Treffpunkt: Feuerwehrhaus
<b>Fit and Shape</b>	Effektives Ganzkörper-Workout, das unterschiedlichsten Bedürfnissen Rechnung trägt. Der Kurs ist für jeden geeignet, das Training kann an jedes Leistungsniveau angepasst werden.	Marcus Korndörfer	Gymnastikraum
<b>Yoga - Flow &amp; Relax</b>	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
<b>Warm up Surprise</b>	Aufwärmung für das nachfolgende Krafttraining mit wöchentlich wechselnden Übungsleiter*innen	Gerd-Lohwasser-Halle	
<b>Sweat &amp; Flow</b>	Workout-Mix aus Cardio, Mobility & Stretching – für alle ab 16, die sich auspowern wollen, beweglicher werden möchten und Spaß an Bewegung haben – erlebe die perfekte Kombination aus Power & Flow	Emilia Kindler	Gymnastikraum
<b>Fit und Aktiv</b>	Mit Ganzkörpertraining am Outdoor-Fitnessparcours bringst du Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auf das nächste Level – perfekt für Einsteiger und Fortgeschrittene	Marcus Korndörfer	Fitnessparcours Eltersdorf(Konrad-Haußner-Str.)
<b>Vinyasa Flow Yoga</b>	Start mit Pranayama (Atemtechnik), gefolgt von dynamischen Flows mit Sonnengrüßen und abwechslungsreichen Asanas, danach Schlussmeditation	Eva Hasenberger 	Gymnastikraum

## Kursbeschreibungen Gymnastik-Abteilung SV Tennenlohe (Stand Juli 2025)

Seniorenkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
<b>PhysioFit in die Woche</b>	Bewegungsübungen, die dazu beitragen, die eigene Muskelkraft und Beweglichkeit zu fördern. Die Übungen sorgen ebenso dafür, das Sturzrisiko zu minimieren.	Christiane Emrich-Kindler	Gymnastikraum
<b>Gymnastik 50+:</b>	Für alle, die beweglich werden und beweglich bleiben wollen (Zoom-Meeting, Anmeldedaten über Trainerin)	Christine Rudert-Wieseneder	Online
<b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b>	Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, Stabilisierung/Kräftigung d. Haltemuskulatur, Dehnen und Entspannung	Christiane Emrich-Kindler	Gymnastikraum
<b>Vitalgymnastik</b>	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! <b>Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Senioren Clubs der Tennenloher Kirchengemeinden statt</b>	Christiane Emrich-Kindler Uli Hertlein	Katholisches Gemeindezentrum
<b>FITal Class 5</b>	Steigerung der Kondition, Herz-Kreislauf- Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination	Birgit Balsliemke	Gymnastikraum

