Kursbeschreibungen Abteilung „Gymnastik, Fitness, Prävention“
SV Tennenlohe (Stand November 2026)

Kinderkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
Workout4Teens (ab 13 Jahre)	Kondition- und Krafttraining 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
Basket Bande (5 - 9 Jahre)	Spiel und Spaß auf dem Basketball-Hartplatz am Sportgelände (Sommer) und in der Halle (Winter)	Toni Donhauser	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

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT VEREINT QUALITÄT Fit und Aktiv im Verein

aktiv älter werden! Seniorenfreundlicher Verein

Kursbeschreibungen Abteilung „Gymnastik, Fitness, Prävention“
SV Tennenlohe (Stand November 2026)

Erwachsenenkurse	Kursbeschreibung	Kursleiter	Ort
Full Body Workout	Workout zur Kräftigung der großen Muskelgruppen, Mobilisierung und Stabilisierung	Marcus Korndörfer	Gymnastikraum
Faszien-Training	Aktivierung des muskulären Bindegewebes, Übungen mit und ohne Faszienrolle, Bewegen, Schwingen, 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	Tanzaerobic zu lateinamerikanischen und aktuellen Hits, Förderung der Ausdauer, Koordination und Rhythmik	Aleksandra Walcher	Gymnastikraum
Kettlebell Training	Effektives, zeitsparendes Ganzkörpertraining mit nur einem Trainngsgerät (Kettlebell) zur Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer durch Aktivierung der großen Muskelgruppen	Detlef Hafer	Gymnastikraum
Step Aerobic	Aerobic-Stunde mit Step und Musik, Aufwärmen, Step-Choreografie, Cool-down, Lots of fun and sweat!	Raquel Henriques	Gymnastikraum
Lauftraining	Gemeinsames Ausdauertraining in der Brucker Lache	Céline Stenzel	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 Körperwicht trainiert wird. Es ermöglicht, den ganzen Körper flexibel und sicher zu trainieren ohne teure Ausrüstung	Pilar Alenyà Fàbregues	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 Rottländer	Treffpunkt: Feuerwehrhaus
Fit and Shape	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
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
Zirkeltraining und Freises Training an den Kraft-Geräten	Krafttraining an den Kraftraum-Geräten in der Gerd-Lohwasser-Halle Organisiert als Zirkeltraining am Freitag bzw. Freies Training am Dienstag	Gerd-Lohwasser-Halle	
Sweat & Flow	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
Vinyasa Flow Yoga	Start mit Pranayama (Atemtechnik), gefolgt von dynamischen Flows mit Sonnengrüßen und abwechslungsreichen Asanas, danach Schlussmeditation	Eva Hasenberger	Gymnastikraum

Kursbeschreibungen Abteilung „Gymnastik, Fitness, Prävention“
SV Tennenlohe (Stand November 2026)

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
Wirbelsäulen-Gymnastik	Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, Stabilisierung/Kräftigung d. Haltemuskulatur, Dehnen und Entspannung	Christiane Emrich-Kindler	Gymnastikraum
Vitalgymnastik Aktiv & Vital	Sitzgymnastik für ältere Menschen, die aktiv sein und ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gezielt erhalten oder auch wieder verbessern möchten. Die Übungen finden nicht nur im Sitzen auf dem Stuhl, sondern auch im Stand zur Förderung von Gleichgewicht und Koordination statt. Abwechslungsreiche Übungen auch mit Handgeräten (z.B. Bälle, Stäbe oder Therabänder) trainieren den gesamten Körper. Reaktions- und Koordinationsaufgaben sorgen für geistige Aktivierung und Spaß in der Gruppe **Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Senioren Clubs der Tennenloher Kirchengemeinden statt.**	Uli Hertlein	Katholisches Gemeindezentrum
FITal Class 5	Gezielte, altersgerechte Übungen zur Steigerung der Kondition, Herz-Kreislauf- Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination	Birgit Balsliemke	Gymnastikraum

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT VEREINT QUALITÄT Fit und Aktiv im Verein

aktiv älter werden! Seniorenfreundlicher Verein

@gymnastik.svt