

Sportprogramm für alle Altersgruppen

Unser vielfältiges Sportangebot bietet für jede Altersgruppe das passende Training. Von spielerischem Kinderturnen bis hin zu spezialisiertem Fitnesstraining für Senioren - hier findet jeder seine sportliche Herausforderung.

Alle Kurse werden von qualifizierten Trainern geleitet und legen Wert auf Spaß, Gesundheit und Gemeinschaft. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener - bei uns sind alle willkommen!

Kinderturnen (6-10 Jahre)

Freitag 16:00-17:00h

Spielerische Schulung motorischer Grundeigenschaften, Erlernen von Grundtechniken verschiedener Sportarten. Aufwärmspiele, Ballspiele, Hindernisparcours und Turnübungen stehen im Fokus.

Leitung: Benjamin Goller

Game Time Jugendliche (10-14 Jahre)

Donnerstag 18:00-19:30h

Spaßiges Jugendturnen mit Völkerball, Basketball, Handball und mehr! Action, Fairplay und Freude am gemeinsamen Spielen stehen im Vordergrund, nicht der Leistungssport.

Leitung: Christina Zwick

Ganzkörpertraining Frauen

Donnerstag 19:30-21:00h

Training von Beweglichkeit und Koordination zur Verbesserung der Stabilität. Prävention von Rückenproblemen und Haltungsehlern durch vielseitige, gezielte Bewegung.

Leitung: Christine Schett, BSc MSc

Herrenturnen

Dienstag 20:00-21:45h

Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining mit Zirkel- und Konditionstraining, Grundübungen an Turngeräten und Ballspielen. Prävention von Zivilisationskrankheiten.

Leitung: Martin Melcher

Fitnessturnen Herren 60+

Montag 20:00-21:15h

Kraft- und Ausdauertraining gegen Muskelabbau, Koordinationstraining zur Sturzprävention. Aufwärmung, Kräftigung, Stabilisation und Entspannung stehen im Fokus.

Leitung: Aki Bauernschmitt

Funktionelles Training Frauen

Mittwoch 18:30-20:00h

Speziell auf Bergsport ausgerichtetes Training für Beine, Rumpf und Kraftausdauer. Saisonabhängige Schwerpunkte und Yoga-Elemente runden das Programm ab.

Leitung: Maren Schmoock

Zusätzlich: Hallenfußball jeden Dienstag von 18:00-20:00h für alle Fußballbegeisterten!