

Folgendes wöchentliche Sportprogramm steht den Mitgliedern zur Auswahl:

„Fit ins Alter“

Aktiv sein und sich wohl fühlen auch im fortgeschrittenen Alter. Die Freude an der Bewegung, die Kommunikation, ebenso wie das Miteinander ist uns wichtig.

Zielgruppe sind die ab 50jährigen (gemischte Gruppe).

Turnstunden jeweils Montag 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Halle des TVU unter der Leitung von Petra Pfadenhauer (ab dem 02.09.2019).

„Figurtraining für die Frau“

Die Frauengruppe trainiert mit Thera-Band, Stäben, Hanteln usw. ihre Fitness. Nach dem Aufwärmen folgt ein Krafttraining. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Montag 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Turnhalle des TVU,
Übungsleiterin Helga Friedrich (ab dem 09.09.2019)

„ Step-Aerobic“

Step-Aerobic ist eine Form des Fitnessstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet.

Im Hauptteil werden am und auf dem Step Schrittkombinationen erlernt.

Wiederbeginn am Freitag, 13.09.2019 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Sporthalle des TVU. Leitung Jutta Wank, Telefon 09571 / 88874

„Step & Style“

Step & Style ist ein intensives gelenkschonendes Fitnessstraining. Diese Stunde bietet eine Kombination aus Herz- und Kreislauftraining und Kraft- Ausdauertraining im Rhythmus motivierender Musik zur Steigerung der körperlichen Fitness. Die Übungsstunde wird geleitet von Anja Pfadenhauer jeweils Mittwoch von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der TVU-Sporthalle, erstmals am 11.09.19. Näheres ist zu erfahren bei Anja Pfadenhauer unter der e-mail-Adresse: anja.gyms@gmx.de

„Fit im Alltag“

Eine Stunde für alle, die sich fit halten wollen. Eine Gymnastikstunde in der der ganze Körper mit effektiven Übungen trainiert wird. Sport macht Spaß, sorgt für Gesundheit und tut gut. Wer regelmäßig sportlich aktiv ist, erlebt positive Auswirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem. Beim Muskelaufbau und auch bei Entspannung und Stressbewältigung. Die Übungsstunde findet jeweils am Donnerstag von 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr, erstmals am 05.09.2019 in der Sporthalle des TV Unterwallenstadt unter der Leitung von ÜL Petra Pfadenhauer statt. Schnupperstunde ist möglich. Näheres unter Tel.: 09571 / 70868.

„Männergymnastik“

Unter dem Slogan „Männer, Männer fit und gesund“ treffen sich hier alle Altersgruppen. Ziel und Inhalte des Programms: Sport und Bewegung ohne den Bewegungsapparat zu überlasten, dabei jedoch eine Förderung des Herz-und Kreislaufsystems erreichen. Aufwärmtraining, rückschonende Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Ausdauertraining, Dehnübungen und Entspannung.

Ab 12.09.2019 jeweils am Donnerstag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr in der TVU-Sporthalle, Übungsleiterin Helga Friedrich.

„Jazzdance für Mädchen" (11-14 Jahre)

Bewegung – egal in welcher Form – ist überaus wichtig für die persönliche und körperliche Entwicklung jedes Kindes. Alle Mädchen von 11 bis 14 Jahren, die Spaß am Tanzen haben, werden hier angesprochen. Die Stunde beinhaltet ein musikalisch, speziell auf Teenager zugeschnittenes Unterrichtsprogramm. Neulinge sind herzlich willkommen.

Jeweils Mittwoch, ab 04.09.2019 von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Turnhalle des TVU, ÜL Marion Reinlein, Tel. 09571 / 70158.

"Jazzdance für Mädchen" (ab 16 Jahre)

Anspruchsvolle Bewegungen zu aktueller Popmusik. Jazz Dance ist, neben Hip-Hop, der freieste Tanzstil. Dem Tänzer sind fast keine Beschränkungen auferlegt. Nicht nur das ist der Grund warum Jazz Dance sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Wer im Tanz Entspannung und Kurzweil sucht, der ist bei der Jazz- Dance-Abteilung des TVU bestens aufgehoben.

Jeweils Samstag von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr. Näheres ist zu erfahren bei Katharina Lips, Tel. 09571 / 4530.

"Kindertanzen"

Wiederbeginn ab Freitag 13.09.2019 von 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr (Kinder ab 3 Jahre), in der TVU-Sporthalle. Für alle Kinder die gerne tanzen und Musik mögen. Mit sehr einfachen Schritten lernt jedes Kind sich tänzerisch zu bewegen. Rhythmus und Taktgefühl werden spielerisch erlernt. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Anfragen unter Tel.: 09571 / 4530. Die Kindergruppen werden betreut von Katharina Lips, Clarissa Steiner und Pauline Heinze.

"Kinderturnen" (3 bis 10 Jahre)

Die Bewegungsangebote sind hier vielfältig, abwechslungsreich und dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Neulinge sind herzlichst willkommen. Das Kinderturnen findet ab 13.09.2019 jeweils Freitag in der Zweifachturnhalle der Berufsschule wie folgt statt:

17:00 - 17:45 Uhr Kleinkinderturnen (3 bis 5 Jahre). Spielerisches Erlernen von einfachen Turnübungen sowie Spiele.

17.45 – 18.30 Uhr Kinderturnen (5–10 Jahre) Vorbereitung und Erlernen von ganzen Turnübungen/Turnelementen, weniger Spiele dafür liegt der Fokus mehr auf Turnen, Kraft, Ausdauer und Körperspannung.

Übungsleiterinnen: Katharina Lips, Pauline Heinze, Clarissa Steiner, Theresa Ney.

„Tischtennis"

Die Tischtennisabteilung nimmt ab dem 04.09.2019 ihren Trainingsbetrieb wieder auf. Die Trainingsstunden sind jeweils Mittwoch, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr für Jugendliche und 19:30 Uhr bis 22.00 Uhr für Damen und Herren im Tischtennisbereich der Hauptschule „An der Friedenslinde“. Trainingsmöglichkeit besteht auch Samstag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

Als Übungsleiter fungiert Slawomir Borkowski. Neulinge und ehemalige Aktive sind herzlich willkommen (Kontakt: 09573 / 330996).

„Hobbyfußball"

Die Hobbyfußballer treffen sich in den Wintermonaten (ab Oktober) in der Berufsschulturnhalle jeden Freitag ab 18:30 Uhr zum Training. Neulinge sind in der Abteilung herzlich willkommen (Näheres ist bei Abteilungsleiter Thomas Schuster, Tel.: 0160 / 97493263, zu erfahren).