



Was in los in meinem Haimbacher SV?

Wochenübersicht der Kurse der Abteilung Breitensport weitere Kurse und alle Ansprechpartner findest du auf unserer Website

| | Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------------|--------------|---|--|---|---------------------------------------|--|
| Ausdauer/ Bewegung | 10:00-11:30 | Yoga* | | | | |
| Teamsport | | Yoga* Sportlerheim Haimbach | | | | |
| Entspannung/ Ruhe | 15:30-16:30 | | Kinderturnen 6-12 Jahre Bürgerhaus Haimbach | | | |
| Power/ Kraftausdauer | 16.30-17:30 | | | Kinderturnen 3-5 Jahre Bürgerhaus Haimbach | | |
| Kinder | 18:15-19:15 | | | | Smovey* Sportlerheim Haimbach | |
| Herz / Kreislauf | 18.30-19:30 | Pilates* Sportlerheim Haimbach | Lauftreff** Parkplatz Sportlerheim | Lauftreff** Parkplatz Sportlerheim | Lauftreff** Parkplatz Sportlerheim | |
| Dance/ Fun | 18:00-19:00 | Lauftreff** Parkplatz Sportlerheim | | | | Perfect Body Bürgerhaus Haimbach |
| Laufen | 19:00-20:00 | Damengymnastik 2 Bürgerhaus Haimbach | | | | |
| | 19:15-20:15 | | | | | Seniorinnen Fit Bürgerhaus Haimbach |
| | 19:30-20:30 | | Männerturnen Ü60 Sportlerheim Haimbach | | Zumba* Sportlerheim Haimbach | |
| | 20:00-21:00 | | | LadyFit Bürgerhaus Haimbach | | |
| | 20:00-21:00 | | Badminton | Volleyball | | |
| | 21:00- 22:00 | | Badminton Black-Horse-Halle | Volleyball Brüder-Grimm-Schule | | |

* dieser Kurs ist nicht in dem Jahresbeitrag inkludiert 10er Karte kann im Kurs erworben werden (generell ist ein Probetraining in allen Kursen zu jederzeit möglich)

** Nähere Infos und weitere Termine unter <https://lauftreff-haimbach.de/>

Badminton

Martin Siefert 0661-5800988
martinsiefert@t-online.de

Badminton ist ein (relativ) schnell und einfach zu lernender Rückschlagsport der Fitness und Motorik trainiert und man findet bei uns neben sportlicher Betätigung schnell neue Bekanntschaften und Freunde.

Motto: Nach dem Spiel ist vor dem

LadyFit

Martina Petrusch 0661-241750
martinapetrusch@aol.com

Der Inhalt des Kurses befasst sich mit den Themen Rückenstärkung, Kondition, Kraft und Herz - Kreislauf Training. Ebenso werden Teile aus den Programmen Yoga und Pilates mit eingebaut. Zum Abschluss einer jeden Trainingseinheit findet eine aktive Entspannung sowie eine ausgiebige Dehnung statt. Natürlich darf die passende Musik auch bei diesem Kurs nicht fehlen

Motto: Richtig auspowern und gleichzeitig dabei entspannen !

Seniorinnen Fit

Christina Plümecke 0661-5005485

Seniorengymnastik ist besonders sinnvoll, da Muskeln und Sehnen trainiert werden und so kräftig und geschmeidig bleiben. Übungen für ältere Menschen sollten jedoch nicht anstrengend sein, sondern dem gesamten Organismus gut tun.
Motto: Aufrecht und stark im Alltag und Sport!

#haimbachundhappy

Damengymnastik

Mechthild Heumüller
Mechthild Mehler 0661- 76117
mum.mehler@t-online.de

Nach einem Aufwärmtraining, gehen wir in ein leichtes, aber durchaus intensives Ganzkörpertraining über. Die Übungen sind ein ausgewogenes Training für Herz-Kreislauf, Fettverbrennung sowie Kräftigung und Straffung der Muskelgruppen, mit leichten Entspannungsbildungen endet die Stunde.

Motto: Kraft und Ausdauer bereichern dein Leben!

Männerturnen Ü60

Evi Schlageter 0661-2066876

Das Training beinhaltet sowohl gymnastische Übungen als auch Konditionstraining.

Der Herrnsport erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Jeder der sich ein wenig eingerostet fühlt ist hiermit herzlich eingeladen, unter Anleitung seine müden Knochen in Bewegung zu bringen.

Motto : Bei uns bewegt sich was !

Volleyball

Rainer Grafe 0661-21122
a.r.grafe@web.de

Jeden Mittwoch Abend treffen wir uns um gemeinsam Volleyball zu spielen. Egal ob männlich oder weiblich, jung oder nicht mehr so jung, der Spaß steht dabei im Vordergrund.

Motto: Nicht ohne mein Team!

#haimbacherSV

In den Schulferien finden keine Kurse statt

Kinderturnen

Anna (6-12 Jahre)
Olga Seller 0661-90040348
Christina Plümecke 0661-5005485

Spielerisch werden Bewegungserfahrungen gesammelt, die Grundlagen aller Sportarten sind. Die Förderung der Grundfertigkeiten, wie zum Beispiel Balancieren, Hüpfen, Schwingen und Rollen, stehen im Mittelpunkt des Kinderturnens

Motto: Spiel, Spass und Körperspannung!

Perfect Body

Martina Petrusch 0661-241750
martinapetrusch@aol.com

Perfect Body ist ein Training für junge **Männer & Frauen** und natürlich auch für alle Junggeblieben. Der Kurs setzt auf Kraft und Ausdauer mit abwechslungsreichem Programm wie zum Beispiel : , M.A.X. deepWORK ,T-bo und andere Powerprogramme.

Motto: ...in einer Stunde ist alles möglich...

Pilates*

Andrea Kahlhöfer (Kontakt über Bettina Müller)

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

Primär sollen die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert werden

Motto: Fühl dich leicht und befreit!



Laufftreff

Ralf & Heidi Streitenberger 0661-93350435
r.h.-streitenberger@t-online.de

Ist für alle da die einfach nur Spaß am Laufen und Walken haben.

Motto: Gemeinsam loslaufen, gemeinsam ankommen!

smovey*

Monika Leibold 0661-96180091
info@bewegtes-leben-ml.de

Für jeden geeignet aufgrund seiner Vielseitigkeit bietet sich das Smovey-Training für so gut wie jede Alters- und Zielgruppe an.

Motto: „swing, move & smile“!

Yoga*

Bettina Müller 0661-78100
info@innereharmonie.de

Yoga ist mehr als halsbrecherisch anmutende Übungen auf der Sportmatte.

Es geht um die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Motto: Ein Geschenk für Körper, Geist und Seele!

Zumba*

Inna Spies (Kontakt über Bettina Müller)

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren.

Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß,

sondern bringt auch deine Figur in Topform

Motto : Tanz dich fit!