Kursplan Breitensport Haimbacher SV

Stand März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 bis 11.30 Uhr **YOGA** Sportlerheim Bettina Müller	15.30 bis 16.30 Uhr **Kinderturnen** Ninjas 6–7 J. Bürgerhaus Nadine Otterbein	14 Uhr NEU **HSV Turnlöwen** **Eltern-Kind-Turnen** Bürgerhaus Sabrina Keller	19.00 bis 20.00 Uhr **Yoga & Pilates** im Wechsel Martina/Bettina	18.00 Uhr **Walken/Biken** Treffpunkt: Parkplatz Sportlerheim Helmut Petrusch
18.30 Uhr **Lauftreff** Treffpunkt Sportlerheim Thomas Semler	16.30–17.30 Uhr **Kinderturnen** HSV-Warriors 7–10 J. Bürgerhaus Lucia Eisel	15.00 bis 16.00 Uhr **Kinderturnen** Marienkäfer 4–5 J. Bürgerhaus Sabrina Keller		18.30 bis 19.30 Uhr **SeniorinnenFit** Bürgerhaus Christina Plümecke
19.00 bis 20.00 Uhr **Ladyfit** Bürgerhaus Mechthild Heumüller	19.30 bis 20.30 Uhr **Pump Fit & Burn** Bürgerhaus Martina Petrusch	16.00 bis 17.00 Uhr **Kinderturnen** Grashüpfer 4–5 J. Bürgerhaus Sabrina Keller		
	19.30 bis 20.30 Uhr **SeniorenFit** (Männer Ü60) Sportlerheim Evi	20.00 bis 21.00 Uhr **Full Body Workout** Bürgerhaus im Sommer 19.00 Uhr Outdoor am Kunstrasen am Sportplatz Martina Petrusch		
	20.00 bis 22.00 Uhr **Badminton** Black-Horse-Halle Martin Siebert	20.00 bis 22.00 Uhr **Volleyball** Sporthalle Marquardschule Rainer Grafe		

! NEU !
RopeFlowFit
wird noch bekannt gegeben!

Vorstand Breitensport
Martina Petrusch

Kontakt:
Mail: martinapetrusch@aol.com
Tel.: 0151 68152509

Infos über die Abteilungsleitung /Kursleitung und Aktuelles siehe Rückseite und auf der Homepage.

Anmelden und mitmachen!
Kein Kursangebot in den Ferien.

Kursübersicht und Ansprechpartner Breitensport Haimbacher SV

Badminton
Martin Siepert 0661-5800988
martinsiepert@t-online.de
Badminton ist ein (relativ) schnell und einfach zu lernender Rückschlagsport der Fitness und Motorik trainiert. Infos auf der Homepage
Motto: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

FullBodyWorkout, Abteilung Fitness
Frauen und Männer ab 14 Jahren
Kursleitung: Martina Petrusch 0151 68152509
martinapetrusch@aol.com
Im FullBodyWorkout trainierst Du Deinen gesamten Körper. Für Spaß und Abwechslung beim gemeinsamen Training und Schwitzen sorgen viele verschieden Geräte, wie Steps, Hantel, Tubes, Gymnastikbälle und vieles mehr. Lass Dich jede Woche neu inspirieren und starte den nächsten Tag mit einem guten Gefühl.
Motto: Richtig auspowern und gleichzeitig entspannen

SeniorinnenFit
Abteilungsleitung: Bettina Müller 0171 4977281
info@innereharmonie.de
Ansprechpartnerin: Johanna Wald 0661-70248
Kursleitung: 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 durch Sport!

LadyFit, Abteilung Fitness
Kontakt: Jörg Wettels 0170 9858631
joerg.wettels@t-online.de
Kursleitung: Mechthild Heumüller
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 Entspannungsübungen endet die Stunde.
Motto: Kraft und Ausdauer bereichern dein Leben!

SeniorenFit Ü60, Abteilung Yoga und Fit&Vital
Kursleitung: Evi Schlageter 0661-2066876
Abteilung: Fit & Vital Bettina Müller 0171 4977281
info@innereharmonie.de
Das Training beinhaltet sowohl gymnastische Übungen als auch Konditionstraining. Der Herrensport 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
Volleyball-Haimbach@t-online.de
Jeden Mittwochabend 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!

Kinderturnen Infos auf der Homepage

Marienkäfer, Grashüpfer und Turnlöwen
Kursleitung: Sabrina Keller 0176 81389631
sschanz792@gmail.com

HSV-Warriors
Kursleitung: Lucia Eisel 01512 9102389
luciaeisel@t-online.de ***Spiel, Spass , Action!***

HSV Ninjas
Kursleitung: Nadine Otterbein 0157 37745376
nadineotterbein@gmx.de ***Spiel/Spaß/Action***

PUMP FIT & BURN, Abteilung Fitness
Frauen und Männer, ab 14 Jahren
Kursleitung: Martina Petruch 0151 68152509
martinapetrusch@aol.com
Der Kurs vereint verschiedene Fitnesskonzepte zu fetziger Musik und setzt auf Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung, mit abwechslungsreichen Trainingsprogrammen wie z.B. PUMP, TABATA, HIIT, deepWork, MAX, T-Bo und allgemeinen Powerprogrammen
Motto: ...in einer Stunde ist alles möglich...

Lauftreff
Laufleitung: Petra Semler 0176 64803364

Walking/Biken „Grüne Feldhasen“
Helmut Petrusch 0151 68105663
helmutpetrusch@al.com
Ist für alle da, die einfach nur Spaß am Walken und Biken haben.
Motto: Gemeinsam auf zack, gemeinsam ankommen!

Yoga & Pilates, Abteilung Fitness
Frauen und Männer
Kursleitung: Bettina Müller und Martina Petrusch
Bettina Müller (info@innereharmonie.de) 0171 4977281
Martina Petrusch (martinapetruschaol.com) 0151 68152509
Für jeden geeignet, stabilisiere deine Körpermitte, finde Ruhe und genieße die Zeit. Aufgrund seiner Vielseitigkeit bietet sich Yoga & Pilates für so gut wie jede Alters- und Zielgruppe an.
Motto: Kräftigung und Entspannung!

Yoga, Abteilung Yoga und Fit & Vital
Kursleitung: Bettina Müller 0171 4977281
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!

RopeFlowFit demnächst
Kursleitung: Martina Petrusch 0151 68152509
martinapetruschaol.com
Für jeden geeignet, Gelenk schonend, trainiert das Gehirn, steigere deine Sportlichkeit, reduziere Stress, verbessere deine Beweglichkeit, Gesundheit und deine Gelenke
Motto: endloser Spaß beim Trainieren