

Montag

| | | | |
|-----------------|---------------|--------------|-----------------|
| Er-Sie-Es-Sport | Badria- Halle | Helmut Samer | 18:00-19:30 Uhr |
|-----------------|---------------|--------------|-----------------|

Die „ER-SIE-ES“-Sportgruppe gibt es in der Breitensportabteilung in der heutigen Form seit nunmehr 35 Jahren. Über die ganzen Jahre hindurch wurde die Gruppe auch von Helmut Samer trainiert und betreut. Aufgrund seiner vielseitigen Ausbildungen legt der Übungsleiter in seinen Sportstunden großen Wert auf regelmäßiges Training in den Bereichen Fitness und Gesundheit. Dazu gehören natürlich Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, der koronare Bereich, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur und die Stabilisierung der Gelenke. Ziel ist hier immer für Jung und Alt die Verbesserung der unabhängigen Aktionsfähigkeit. Die Gruppe trainiert wöchentlich zweimal. Bei den Trainings wird Flexibilität groß geschrieben. Überwiegend wird in der Halle trainiert. Aber in den Sommermonaten geht es auch ins Freie, wo dann die beliebten Sportarten Laufen, Walken, Nordic-Walking und Radfahren gemacht werden. Hier bestimmt dann vor allem die Altersstruktur und der Fitnesszustand der Gruppe die Trainingsintensität. In der Gruppe trainieren aktuell immer zwischen 25 und 30 Leute. Sie besteht aus Frauen und Männern aus allen Altersgruppen. Ansprechpartner ist Helmut Samer. Tel.: 08076/8743

| | | | |
|-----------------|------------------|------------|------------------|
| Hockergymnastik | Mittelschulhalle | Karin Raab | 18:10- 19:10 Uhr |
| Damengymnastik | Mittelschulhalle | Karin Raab | 19:15- 20:15 Uhr |

(außer in den Ferien)

Die Ausbildungen der Übungsleiterin Karin Raab, die auch beide Gruppen leitet, geben einen deutlichen Einblick über die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten ihrer Sportstunden. Ausgebildet in Nordic-Walking, Rückentraining, Beckenboden, Bauch-Beine-Po, Qi-Gong u.v.a. mehr. Als qualifizierte Trainerin ist sie in der Lage für alle Altersbereiche sinnvolle und körperbezogene Übungseinheiten anzubieten.

Bitte eigene Matte mitnehmen. karin.raab@gmx.net

| | | | |
|---------------------|----------------|-----------|------------------|
| Gemischte Gymnastik | Griesturnhalle | Thea Keim | 20:00- 21:00 Uhr |
|---------------------|----------------|-----------|------------------|

Seit vielen, vielen Jahren gibt es die Gymnastik-Gruppe von Dorothea Keim. Sie stellt ihre Stunden unter das Motto: „Aktiv für die Gesundheit“! Frau Keim bietet dazu einmal wöchentlich in ihren Stunden Ausdauer und

Fitnessstraining für den ganzen Körper mit Förderung der Beweglichkeit.
thea.keim@t-online.de

Dienstag

| | | | |
|----------------------------|----------------|---------------|------------------|
| Kinderturnen 4-6 Jahre | Realschulhalle | Saskia Grünen | 16:00- 16:45 Uhr |
| Kinderturnen 7-10 Jahre | Realschulhalle | Saskia Grünen | 16:45- 17:30 Uhr |

saskiagrueenen@web.de (entfällt leider bis auf weiteres)

| | | | |
|------|------------------|------------------|------------------|
| Yoga | Mittelschulhalle | Cornelia Kronast | 18:30- 19:30 Uhr |
|------|------------------|------------------|------------------|

Seit nunmehr 45 Jahren gibt es die Hatha-Yoga-Stunde in unserer Abteilung. Viele der Gründungsmitglieder sind auch heute noch dabei, nicht zuletzt deswegen, weil Yoga etwas für Jung und Alt ist. Viele der Übungen, die heute als Stretching oder Wellness-Training angeboten werden, gehen auf Yoga-Figuren zurück und damit auf eine mehr als 3.000 Jahre alte Tradition. Hans hat sich nun im Sommer 2021 in den „Ruhestand“ verabschiedet. 15 Jahre wurde Hans von Cornelia Kronast begleitet und vertreten und als Übungsleiterin im Breitensport, unterstützt. Das Training findet, mit Ausnahme der Ferien, das ganze Jahr über statt. Jedermann und jede Frau kann ohne Vorkenntnisse und jederzeit in das Training einsteigen, denn jede Übung wird angesagt und berücksichtigt die individuellen Leistungsgrenzen jedes Einzelnen. Mitzubringen sind nur eine Matte (z.B. Isomatte) und bequeme Kleidung. Zwei Stunden vor dem Training sollte man nichts mehr essen und nicht zu viel trinken.
rosarotergameboy@web.de

Mittwoch

| | | | |
|--------------------|----------------|--|----------------------|
| Eltern-Kind-Turnen | Realschulhalle | Martha Bierwirth Petra Feldmeier Dennis Gentsch Josefa Haas | 15:45 - 17:15 Uhr |
|--------------------|----------------|--|----------------------|

martha.bierwirth@gmx.de

| | | | |
|-----------------|---------------|--------------|--------------|
| Er-Sie-Es-Sport | Badria- Halle | Helmut Samer | 18-19:30 Uhr |
|-----------------|---------------|--------------|--------------|

| | | | |
|---------|----------------|-------------|------------------|
| Aerobic | Realschulhalle | Petra Lerch | 20:00- 21:00 Uhr |
|---------|----------------|-------------|------------------|

Unsere Aerobic-Gruppe ist eine typische Breitensport-Gruppe in der gymnastische Formen wirklich für Jedermann angeboten und gelehrt werden. Überwiegend werden die Stunden von Petra Lerch und Heidi Maier gestaltet. Die Übungsleiterinnen verfügen über beste Ausbildungen und können mit einem großen Erfahrungsschatz aufwarten. Unter dem „Überbegriff Aerobic“ werden u.a. Step/Step-Intervall, Aerobic-Intervall, Pilates, Rückenfit, Bodystyling oder Funktionelles Training geboten.
p.etralerch@web.de



<https://breitensport.tsv-wasserburg.de/>

| | | | |
|-----------------|---|-------------|--|
| Nordic- Walking | Treffpunkt: meist Badria- Parkplatz (Infos zum Start über WhatsApp) | Iris Sailer | Oktober- März 16:00- 17:00 April-September 17:00- 18:30 |
|-----------------|---|-------------|--|

Nicht alle, die Nordic-Walking machen, sind sich bewusst, welches „Ganzkörpertraining“ sie mit dieser Sportart betreiben. Die Intensität dieser „Outdoorsportart“ kann aber nur derjenige verspüren und genießen, der die nicht unbedingt leichte Technik des Nordic-Walkings beherrscht. Unsere Übungsleiterin Iris Sailer ist geprüfte Nordic-Walking-Trainerin und kann somit „allen Interessierten“ die Technik und somit das richtige Walking lernen. Iris sagt vollkommen mit Recht, dass man zum Erlernen dieser Sportart keine Vorkenntnisse haben muss. Nur der unbedingte Wille es zu mögen und die Sache mit Spaß anzugehen, würde schon reichen.
irissailer@hotmail.com Tel.: 0176 81294925

Kursangebote

Donnerstag

| | | | |
|----------------|----------------|------------|------------------|
| Damengymnastik | Griesturnhalle | Karin Raab | 18:30- 20:00 Uhr |
|----------------|----------------|------------|------------------|

Große Bedeutung wird auf Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft gelegt. Diese Kernpunkte verschmelzen in interessanten und abwechslungsreichen Übungsstunden. Jeder Teilnehmer trainiert aber in seinem eigenen Level und hört auf seinen Körper. Letztlich entscheidet aber immer, was Spaß macht!
karin.raab@gmx.net