

BEITRÄGE & KURSKOSTEN

JAHRESBEITRÄGE

Erwachsene (ab 18 Jahre)	50 €
Jugendliche (14 - 17 Jahre)	20 €
Kinder (bis 13 Jahre)	15 €

Anmeldung/Ummeldung bei den Übungsleitern/-innen oder beim Kassierer des Gesamtvereins (siehe Homepage). Bitte aktuelle Preise auf der Homepage beachten.

KURSBETRÄGE

Sportkurse sind für Mitglieder kostenfrei. Davon ausgenommen sind separat gekennzeichnete Angebote.

Kosten für Nicht-Mitglieder pro Person

Probetraining einmalig	1 €
12er-Karte	30 €

Kosten für Sonderkurse pro Person

Tanzkurs Standard/Latein nur für TSV-Mitglieder: 48 €/Quartal

Beckenbodengymnastik Beginner TSV-Mitglieder:	75 €/Kurs
Nicht-Mitglieder:	90 €/Kurs

Beckenbodengymnastik Fortgeschrittene: Preis Beginner +30€

Alle Preise außer Probetraining jeweils + 2,75 € Versicherung.

COACHES & HELFER GESUCHT

WIR
SUCHEN
DICH!

Du begeisterst Dich für Sport und kannst Dir vorstellen, eine eigene Sportgruppe zu trainieren oder unsere Trainer*innen ab und an in den Sportstunden zu unterstützen? Dann melde Dich gerne bei uns oder sprich einfach die Übungsleiter*innen an. Wir freuen uns über Dein Engagement!

KONTAKT ZUM TSV & IN DIE ABTEILUNG

1. VORSITZENDER TSV OBEROTTMARSHAUSEN (GESAMTVEREIN)

Stefan Hasse | Erlenstr. 15 | 08231 9880388

ABTEILUNG FIT & AKTIV

Abteilungsleitung	Stefan Hasse
Kassiererin	Angie Stiermann
Schriftführerin	Steffi Biberger
Beisitzer*innen	Andrea Hasse, Monika Krnezic, Kristina Regler

Du möchtest das Programm zukünftig digital erhalten? Gerne! Kontaktiere uns dazu bitte per E-Mail.

IMPRESSUM

TSV OBEROTTMARSHAUSEN E.V.

Stefan Hasse | Erlenstr. 15 | 86507 Oberottmarshausen
vorstand@tsv-oberottmarshausen.de
www.tsv-oberottmarshausen.de

Bildnachweise: ©istockphoto.com/fizkes, /Cecilie_Arcurs.
Das Programm wurde erstellt von Alexandra Stölze. Fehler und Irrtum vorbehalten.



ALLGEMEINE KURSINFOS

- Probetraining jederzeit möglich (gegen Versicherungsgebühr von 1 €)
- Kurse finden erst ab 5 Teilnehmer*innen statt
- Voranmeldung ist nur in entsprechend gekennzeichneten Kursen notwendig
- Der Zugang zur Turnhalle erfolgt über den Eingang am Kirchplatz
- Die Umkleiden sind zu nutzen
- Bitte großes Badetuch für die Benutzung der Gymnastikmatten mitbringen

KURS-PROGRAMM ABTEILUNG FIT & AKTIV

AB 16. SEPTEMBER 2025



SPORTPROGRAMM

Kursstart: 16. September 2025 (sofern nicht anders vermerkt)
Veranstaltungsort: Turnhalle (sofern nicht anderes vermerkt)

STURZPROPHYLAXE | MO 16.00

Altersgerechte Bewegung ohne Bodengymnastik. Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden geschult, die Lebensqualität dadurch spürbar verbessert.
GABI REITH | 08231 605499

BECKENBODENGYMN. | 6x MO 16.30 AB 29.09. | BAUHOF

Der Beckenboden ist nicht nur verantwortlich für die Kontinenz, sondern auch für unser Körpergefühl, die Haltung, die Figur sowie das innere und äußere Erscheinungsbild. Es ist nie zu früh, um mit effektivem Beckenbodentraining zu starten! Für Fortgeschrittene.
C. KAFFER | 08231 958670 | CKAFFER@BECKENBODEN.COM
➡ KOSTENPFLICHTIG, NUR MIT VORANMELDUNG
(Vormerken: neuer Grundkurs MO, 18 Uhr ab 19.01.2026)

STARKE KÖRPERMITTE | MO 18.30

Mit funktionellen Bauch- und Rückenübungen wird der gesamte Rumpf gestärkt. Die halbe Stunde für eine starke Körpermitte!
Für alle Altersklassen, für Anfänger und Fortgeschrittene.
ANDREA HASSE | 08231 9880388

PILATES | MO 19.15 AB 22.09.

Wohlfühltraining für Körper, Seele & Geist. Im Einklang mit einer bewussten Atmung sorgen sanfte Bewegungsabläufe für eine kräftige, geschmeidige Muskulatur und mentale Entspannung.
ERNA MÜLLER | 08231 85225

TISCHTENNIS | MO 20.15

Wer Spaß am Tischtennis in einer netten Gruppe hat und neue Spieltechniken erlernen möchte ist hier genau richtig!
ROLAND FLEISCHER | 08231 87045

BAUCH - BEINE - PO | VORAUSSICHLICH DI 08.30

Ganzkörpertraining mit gezielten Kraftübungen für Bauch, Beine und Po, das auch mit wenig Sprung- und Ausdauertraining auskommt. Auch für (Wieder-)Einsteiger!
NONNA SIEGLE & KRISSI REGLER | 01577 1807789

BODYFIT | DI 19.00

Ein echtes Allround-Training für alle Altersklassen. Ganzkörper- und Ausdauerworkout im Intervall oder Zirkel mit Eigengewicht oder Kleingeräten.
V. GOßNER & S. HASSE | 08231 9880388

POWER WORKOUT | DI 20.00

Durch aufeinander abgestimmte intensive Übungen werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Mit Eigengewicht und Kleingeräten.
K. REGLER & A. HASSE | 08231 9880388

WIRBELSÄULENGYMNASTIK | MI 8.00 | BAUHOF

Mit gezielten Übungen die Wirbelsäule neu wahrnehmen und mobilisieren, so dass sich Rückenschmerzen nachhaltig in Wohlfühl verwandeln.
CHRISTINE KAFFER | 08231 958670

STEP | MI 18.00

Das dynamische Auf und Ab zu cooler Musik und abwechslungsreicher Choreographie fördert Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.
LAURA KEIL | 0176 21474584

HIIT | MI 19.00

Mit High Intensity Interval Training (HIIT) den ganzen Körper trainieren. Der perfekte Mix aus Cardio und Krafttraining für Fettverbrennung, Ausdauer und Muskelaufbau.
PAULA SCHIPF | 0176 64456924

YOGA | KURS I DO 17.15 & KURS II DO 18.45
AB 09.10. | BAUHOF

Yoga hilft Stress abzubauen, zu entspannen und neue Energien zu wecken. Stärke Deine Ausdauer, Dehn-/ Koordinations- und Entspannungsfähigkeit durch Körper- und Atemübungen sowie Stille- und Meditationsübungen.
MICHAELA TUMPACH | 0176 57618110

AKTIV 60+ | DO 19.00

Eine Sportstunde für alle um die 60, die ihren Körper gerne bewegen, ihre Muskulatur, die Koordination und das Gleichgewicht bei flotter Musik trainieren wollen.
GABI REITH | 08231 605499

P-CLASS | FR 8.30

Wer sich einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po wünscht, ist bei Irena goldrichtig!
IRENA NEGELE | 0179 6791980

STANDARD/LATEIN | FR 19.00 AB 26.09. | BAUHOF

Ob langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Jive oder Discofox: In diesem Kurs ist für alle Tanzbegeisterten was dabei!
JOHANNA SIEßMEIER &
ANTON DANECKER 0176 98818409
➡ KOSTENPFLICHTIG, NUR MIT VORANMELDUNG

KURSPLAN HALLE/BAUHOF

	MO	DI	MI	DO	FR
8.00 - 9.00		vorauss. 08.30 - 09.30 Bauch - Beine - Po N. Siegle K. Regler	8.00 - 9.00 BAUHOF Wirbelsäulengymn. C. Kaffer		08.30 - 09.30 P-Class I. Negele
9.00 - 10.00					
15.00 - 16.00				15.30 - 16.30 🇪🇺 Eltern-Kind K. Macho	
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00 Sturzprophylaxe G. Reith			16.30 - 17.30 🇪🇺 Kindergarten I K. Labiente	
	16.30 - 17.45 BAUHOF Beckenbodengymn. C. Kaffer (kostenpflichtig, nur mit Voranmeldung)			17.30 - 18.30 🇪🇺 Kindergarten II H. Behler	
17.00 - 18.00	17.30 - 18.30 🇪🇺 1./2. Klasse M. Fünfer		17.00 - 18.00 Youth Dance 🇪🇺 L. Keil	17.15 - 18.45 BAUHOF Yoga I M. Tumpach	
18.00 - 19.00	18.30 - 19.00 Starke Körpermitte A. Hasse		18.00 - 19.00 Step L. Keil	18.45 - 20.15 BAUHOF Yoga II M. Tumpach	
19.00 - 20.00	19.15 - 20.15 Pilates E. Müller	19.00 - 20.00 Body Fit V. Goßner S. Hasse	19.00 - 20.00 HIIT P. Schipf	19.00 - 20.00 Aktiv 60+ G. Reith	19.00 - 20.30 BAUHOF Standard/Latein A. Danecker J. Sießmeier (kostenpflichtig, nur mit Voranmeldung)
ab 20.00	20.15 - 22.00 Tischtennis R. Fleischer	20.00 - 21.00 Power Workout K. Regler A. Hasse			

Änderungen und Irrtum vorbehalten.

KINDER-
TURNEN

Ob Spiele, Geräteparcours oder moderne Tanzmoves – in unseren Kindersportstunden für verschiedenste Altersklassen sorgen wir bei den Kids für gesunde Bewegung, die Spaß macht!

Eltern-Kind-Turnen	KERSTIN MACHO 0173 8730026 (ab 1,5 Jahren)
Kiga	KATHARINA LABIENTE 0157 30499643
Vorschule	VERA WÖRLE & HANNA BEHLER 0160 94452144
1./2. Klasse	MICHAELA FÜNFER 0176 30733826 (ab 22.09.)
Youth Dance	LAURA KEIL 0176 21474584

