

## **SPORTANGEBOT ABTEILUNG BREITENSPO RT SV RISSEGG AB 16.9.24 In der Turn- und Festhalle Rissegg**

### **Montag**

**Auf die Bälle – fertig – los** 16.00 - 16.45 Gruppe 1 Daniela Schuhwerk/Heike Jäckle  
17.00 - 17.45 Gruppe 2 Daniela Schuhwerk/Heike Jäckle

Es werden verschiedene Ballspiele gespielt mit dem Ziel der allgemeinen Ballgewöhnung und der Koordinationsschulung. Spaß und jede Menge Bewegung sind hierbei garantiert. Für alle von 3-6 Jahren.

Anmeldung bitte vorher bei D. Schuhwerk 0176-70278721

**Nordic Walkingtreff 18.00-19.00 Anni Gläsle**

Treffpunkt zum Nordic Walking ist der Rindenmooser Waldparkplatz. Während der Winterzeit 16.-17. Uhr

**Neu: Full Body Workout 18.45 – 19.45 Caroline Becker Beginn erst ab 23.9. !**

Full Body Workout, auch Ganzkörpertraining genannt, zielt drauf ab, möglichst viele Muskelgruppen anzusprechen und diese zu kräftigen. Es erwartet dich ein kreatives und vielfältiges Workout, ein Mix aus Cardio- und Krafttraining. Egal ob du Anfänger oder Fortgeschrittener Sportler bist, Jede/r ist Willkommen! Eingebaut werden auch Elemente eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts, Intervallmethoden – die z.B. von „High Intensity Interval Training“ ( HIIT) oder „Tabata“ inspiriert sind – , ebenso wie ein Mobility/Stretching-Training, oder Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten.

### **Dienstag**

**Gymnastik 50 + 18.00 – 19.15 Carolyn Goletz**

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen !

**Skigymnastik 19.30 – 21.15 Anja Kimmich ab 1.10.24**

### **Mittwoch**

**Vorschulturnen 3 - 6 Jahre 16.45 – 17.45 Katharina und Frank Florian**

Liebe Eltern, das Turnen findet für und möglichst nur mit den Kindern statt. Das können Ihre Kinder alleine!

**Kindersport 6 - 8 Jahre 16.45 – 17.45 Uhr Pauline Wieland**

**Volleyball für Kinder von 8 -12 Jahren in Kooperation mit der TG Biberach**

17.45 – 19.15 Anke Schlegel und Alexander Ihlgen

**(Freizeit-) Badminton für Erwachsene 20.00 – 21.30 J.Lessmeister/M.Schuhwerk**

### **Donnerstag**

**Antara / bodyART 17.00 – 18.15 Petra Kief**

**Antara / bodyART 18.30 – 19.45 Petra Kief**

Bitte eine eigene Matte und großes Handtuch mitbringen.

### **Freitag**

**Eltern-Kind-Turnen 16.45 - 18.00 W.Herzhauser /M. Emer**

**Let`s move - 18.15 – 19.15 R. Rudischhauser**

**Männergymnastik 19.15 - 21.30 H-W. Frey**

**Umkleideräume und Duschen stehen zur Verfügung.**

Infos erteilt K. Deibler Tel. 29604