

# Übungstermine 2012

## Montag

10:00 - 11:00 Uhr **Senioren-gymnastik** in der Breuberg-halle in Neustadt.  
Unter der Leitung von Rainer Gebauer (06165/2598) treffen sich Seniorinnen und Senioren um im Alter noch Sport zu treiben und durch gezielte Übungen fit zu bleiben. Also liebe Seniorinnen und Senioren, wenn Sie mitmachen möchten dann kommen Sie zu uns.

15:00 - 16:00 Uhr **Kinderturnen** in der Breuberg-halle in Neustadt für Kinder im Alter von 3-5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen Geleitet wird die Gruppe von Kirstin Köberle.  
Bei Interesse ist eine Anmeldung erforderlich. (06165/389177)

20:00 - 21:00 Uhr **Bodyfitness** unter dem Qualitätssiegel „Sport-pro-Gesundheit“ Ganzkörpertraining/Fitnessmix für die Wirbelsäule für Jedermann/frau in der Turnhalle/Hainstadt, (ausser in den Sommerferien) unter Leitung von Elvira Büchner (06165/2844)  
Von Anfang November bis Anfang März mit zusätzlichen Elementen der Skigymnastik „Fit durch den Winter“.  
Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

## Dienstag

17:00 - 17:45 Uhr Training der **Jazztanzgruppe „Tanzmäuse“** in der Breuberg-halle in Neustadt. Unsere jüngste Gruppe (Alter von 5-7Jahre) wurde 2010 gegründet und wird trainiert von Sabrina Hainz.

18:00 - 19:00 Uhr Training der **Jazztanzgruppe „Temptation“** Breuberg-halle/Neustadt. Seit 2004 wird die Formation von Sabrina Hainz geleitet. Im Moment besteht die Gruppe aus 12 Mädels im Alter von 11-13 Jahren.

## Mittwoch

17:30 - 18:30 Uhr **Inliner-Training** unter Leitung von Rainer Gebauer (06165/2598) am Parkplatz der Breuberg-halle in Neustadt. Ob jung oder alt, jeder kann mitmachen. Angeboten werden folgende Kurse:  
**Anfänger:** Für alle, die die Technik des Inliner-Fahrens lernen möchten. Hierbei stehen das sichere Bewegen auf den acht Rollen und das Bremsen in Gefahrensituationen im Vordergrund.  
**Ausdauertraining:** Aufbau von Grundlagenausdauer und Kondition. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Fahren von größeren Strecken. Aber auch die Fahrtechnik wird nicht zu kurz kommen. Bei Interesse werden auch größere Ausflüge auf Inlinern nach Absprache angeboten.  
**Voraussetzung:** Helm, Protektoren für Knie, Ellenbogen und Handgelenke. Die Inliner sollten über einen Stopper verfügen.

## Donnerstag

19:00 - 20:00 Uhr Start und Ziel unserer **Radsportgruppe** ist der TSV Sportplatz in Neustadt. Die 1980 gegründete Sparte ist die größte Erwachsenen-gruppe innerhalb des WSV'. Um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu geben mit Gleichstarken zu radeln, werden 4 Gruppen angeboten unter Leitung von Bernd Heist (06165-2894), Dietmar Prokoph (06165-3384), Monika Bischoff, Karl-Heinz Orth, Ernst Schäfer.

Gäste sind herzlich willkommen.

**Gruppe 1:** Genussradler auf gut befestigten Wegen entlang des Mümlingtals und Seitentälern ohne größere Steigungen.

**Gruppe 2:** Touren auf befestigten Wegen und leichten Pfaden über alle Höhen und Täler rund um Breuberg mit moderaten Steigungen und ohne größere Anforderungen an die Fahrtechnik.

**Gruppe 3:** Mountainbike-Einsteiger auch auf unbefestigten Wegen und Single-Trails mit mittleren Steigungen/Abfahrten und höheren Ansprüchen an Fahrtechnik und Ausdauer.

**Gruppe 4:** Mountainbike-Fortgeschrittene auf allen fahrbaren Trails mit sehr guter Fahrradbeherrschung und guter Kondition.

19:00 - 20:30 Uhr Training der **Jazztanzgruppe „Skydancers“** in der Breuberg-halle in Neustadt. Gegründet 1998 sind unser "Großen-Tänzerinnen" im Alter von 18-21 Jahren unter Leitung von Sabrina Hainz nicht mehr aus dem Verein wegzudenken! Tanzen ist Ihre Leidenschaft.

## Freitag

17:00 - 18:00 Uhr Training der **Jazztanzgruppe „KLEXIS“** in der Breuberg-halle in Neustadt. Gegründet 2005 werden unsere Mädels im Alter von 9-11 Jahren trainiert von Sabrina Scheidler und Carina Müller.

17:30 - 18:30 Uhr G.U.T **Nordic Walking & HK-Prävention Kurs** (G.U.T.-Gesund und trainiert) unter Leitung von Rainer Gebauer (06165/2598). Treffpunkt ist der Parkplatz Gustavsruh unterhalb der Burg Breuberg. Nordic Walking richtet sich alle Sportinteressierten, die sich gerne in der Natur bewegen möchten. Nordic Walking ist schnell und leicht erlernbar und eignet sich hervorragend als Training der Ausdauer, Kraft, Koordination und der Beweglichkeit. Es wird um telefonische Anmeldung gebeten. Es erfolgt eine Einteilung in Anfänger & Fortgeschrittene nach Kenntnisstand. Je 10 Einheiten.

## Weitere Termine:

Wandergruppe: Die **monatliche Trainingswanderung** geleitet von Ernst Schäfer findet in der näheren Umgebung statt. Diese Termine werden kurzfristig im Breuberger-Stadtanzeiger und auf unserer Internetseite angekündigt.

Die **Wettkampf- und Turniertermine** für unsere Ski-Alpin-Rennmannschaft und unserer Jazztanzgruppen werden ebenfalls kurzfristig veröffentlicht.

