

Übungstermine 2013

Montag

- 10:00 - 11:00 Uhr **Senioren-gymnastik** in der Breuberghalle 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.
- 15:30 - 16:30 Uhr **Kinderturnen** in der Breuberghalle in Neustadt. Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren. Geleitet wird die Gruppe von Kirstin Köberle und Sina Bartels.
Bei Interesse bitten wir um Anmeldung. (06165/ 389 177)
- 20:00 - 21:00 Uhr **Bodyfitness** unter dem Qualitätssiegel „Sport-pro Gesundheit“ Fitnessmix rund um die Wirbelsäule für Jedermann/frau in der Turnhalle in 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.

Mittwoch

- 17:30 - 18:30 Uhr **Inliner-Training** unter Leitung von Rainer Gebauer (06165/2598) am Parkplatz Breuberghalle 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 Erwachsenenengruppe innerhalb des WSV. Um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu geben mit Gleichstarken zu radeln, werden 4 Gruppen unter Leitung von Dietmar Prokoph (06165/3384), Bernd Heist, Monika Bischoff, Karl-Heinz Orth und Peter Hock angeboten. 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.

Freitag

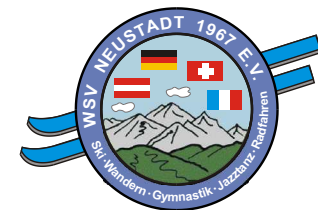
- 17:00 - 18:00 Uhr Training der **Jazztanzgruppe „KLEXIS“** in der Breuberghalle in Neustadt. Gegründet 2005 werden unsere Mädels im Alter von 9-12 Jahren trainiert von Sabrina Scheidler und Carina Müller.
- 18:30 - 19:30 Uhr G.U.T **Nordic Walking & HK-Prävention Kurs** (G.U.T.-Gesund und trainiert) unter Leitung von Rainer Gebauer (06165/2598). Treffpunkt ist der Parkplatz Gustavsruh unterhalb der Burg Breuberg. Nordic Walking richtet sich an 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. Gäste sind herzlich willkommen um Anmeldung wird jedoch gebeten. Kursdauer 10 x 1 Std.

Samstag

- 14:30 - 15:30 Uhr Training der **Jazztanzgruppe „Tanzmäuse“** in der Sporthalle in Hainstadt. Unsere jüngste Gruppe (Alter von 5 -7Jahre) wurde 2010 gegründet, 2 Jahre von Sabrina Hainz und seit 2012 von Karim Rahmani trainiert.
- 15:45 - 16:45 Uhr Training der **Jazztanzgruppe „Temptation“** in der Sporthalle in Hainstadt Von 2004 - 2012 wurde die Formation von Sabrina Hainz geleitet, ab 2013 von Karim Rahmani. Im Moment besteht die Gruppe aus 10 Mädels im Alter von 11 - 13 Jahren.
- 17:00 - 18:00 Uhr **Power Dance Move** - mit Karim - Sporthalle Hainstadt
Neueinsteiger herzlich willkommen.

Verschiedenes:

Wettkampftermine der Ski-Alpin Rennmannschaft, Turniertermine unserer Jazztanzgruppen und Teilnahme an Radtouren wie z.B. Drei-Länder-Tour werden kurzfristig auf unserer Internetseite bekannt gegeben.



www.wsv-neustadt.de



Find us on
Facebook