



+ Fit for Kids

Fitness- und Gesundheitsprogramm
der
Schwandorfer Sportvereine

2015/2016

Fitte und gesunde Kinder!

Liebe Schwandorfer,

die Sportvereine in Schwandorf sind Anlaufstelle Nummer eins für unsere kleinen Mitbürger. Mich freut es deshalb besonders, dass in die 2. Auflage dieser Broschüre neben den Fitness- und Gesundheitsangeboten für Erwachsene auch Bewegungsangebote für Kinder und der Sportabzeichen-Treff mit aufgenommen wurden.

In Zeiten von Bewegungsmangel sind vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für groß und klein sehr wichtig. Wir alle wissen, dass gesunde und fitte Kinder auch besser Lernen. Neben vielen Gelegenheiten bei uns in Schwandorf, eine Sportart im Verein zu erlernen, bieten sechs Sportvereine mit Kinderturnangeboten einen optimalen Einstieg in ein bewegtes Leben an. Sie fördern die allgemeinen motorischen Fähigkeiten und schaffen abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen, und das unter qualifizierter Betreuung.

Die Broschüre stellt das gesamte Fitness- und Gesundheitsprogramm der Vereine inklusive der Kinderturnangebote für Herbst und Winter 2015/2016 vor. Als hilfreiches Nachschlagewerk haben Sie damit immer alle Sportangebote im Überblick.

Schwandorf bewegt sich! Dazu lade ich Sie herzlich ein und freue mich, wenn viele Kinder und Erwachsene auch bei unserem Sportabzeichen-Treff im Sepp-Simon-Stadion vorbeikommen und Ihre Fitness testen.

Ihr



Andreas Feller
Oberbürgermeister



Übersicht

Angebote des	ab Seite
TuS Dachelhofen	4
DJK Ettmannsdorf	7
SC Ettmannsdorf	9
ASV Fronberg	13
SV Haselbach	18
TSV Klardorf	20
Ski-Club Schwandorf	22
TSV 1880 Schwandorf	24
1. FC Schwandorf	25
Adressen der Sportstätten	26
Impressum / Lageplan	27

**Fit werden,
Gesund bleiben,
Spaß haben**



TuS Dachelhofen

Fitnessgymnastik für Herren

**immer Montags
(außer Schulferien)
18.45 - 19.45 Uhr
Schulturnhalle Dachelhofen
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Marianne Schwendner,
Tel.: 09431/50582**

Nach dem Aufwärmen wird ein gesundheitsorientiertes Krafttraining durchgeführt. Übungen speziell für den Rücken werden integriert.

Fitnessgymnastik für Damen

**immer Montags
(außer Schulferien)
19.50 - 20.50 Uhr
Schulturnhalle Dachelhofen
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Marianne Schwendner,
Tel.: 09431/50582**

Ein Mix aus Step-Aerobic, Bodystyling und Latinodance.

Fitnessgymnastik für Damen

**immer Mittwochs
(außer Schulferien)
19.15 - 20.15 Uhr
Schulturnhalle Dachelhofen
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Marianne Schwendner,
Tel.: 09431/50582**

Ein Mix aus Bauch-Beine-Po, Rücken- und Entspannungsübungen und Gymnastik mit Kleingeräten (z. B. Hanteln).

Fitnessgymnastik für Senioren

immer **Freitags**
(außer Schulferien)
18.30 - 19.35 Uhr
Schulturnhalle Dachelhofen
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Marianne Schwendner,
Tel.: 09431/50582

Ganzkörpergymnastik,
Koordinationstraining und Herz-
Kreislauf-Training

Schwandorf bewegt sich! 7. Bambini Sportfest

für Kinder von 2 – 7 Jahren

Mittwoch, 26. August 2015
Beginn: 16.00 Uhr
Sepp-Simon Stadion

Keine Anmeldung erforderlich!
Veranstalter: Stadt Schwandorf und Sportabzeichen-Treff



TuS Dachelhofen

Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monate)

KIDS

**immer Montags
(außer Schulferien)
16.15 - 17.15 Uhr
Schulturnhalle Dachelhofen
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Marianne Schwendner,
Tel.: 09431/50582**

Im Eltern-Kind-Turnen werden den Kleinen vielseitige Bewegungsmöglichkeiten angeboten, die alle motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ansprechen. Die Stunden sind kindgerecht angelegt und verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz.

Kinder-Turnen (3½ – 6 Jahre)

KIDS

**immer Montags
(außer Schulferien)
17.15 - 18.15 Uhr
Schulturnhalle Dachelhofen
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Marianne Schwendner,
Tel.: 09431/50582**

Das Kind erkundet seine Umwelt aktiv, wobei die Bewegung (motorisches Verhalten) eng mit Fühlen (emotionalem Erleben) und Denken (kognitiven Prozessen) verbunden ist. Bewegung ist für das Kind Ausdruck seiner natürlichen Lebensfreude, dient dem Wohlbefinden und der Förderung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Gemeinsam mit Geräten und Spielen etwas erleben.

Teenie-Turnen (ab 7 Jahre)

KIDS

**immer Freitags
(außer Schulferien)
16.15 - 17.45 Uhr
Schulturnhalle Dachelhofen
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Marianne Schwendner,
Tel.: 09431/50582**

Bewegung, Tanzen, Spiele und viel mehr für Kinder ab 7 Jahren. Der Zusammenhalt in der Turnstunde durch Spiele und Tänze wird damit gefördert. Viel Spaß und Action an den Turngeräten.

DJK Ettmannsdorf

Damengymnastik

immer **Mittwochs**
(außer Schulferien)
18.00 - 19.00 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: **0,- €**
Nichtmitglieder: **30,- €**
(10er-Kurskarten)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Anmeldung:
Christine Hecht,
Tel.: **09431/961674**

Ganzkörpertraining für die Generation
50+

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

*Mitglieder des SC Ettmannsdorf
können den Kurs kostenlos nutzen
(Kooperationspartner)!*

Powergymnastik

immer **Mittwochs**
(außer Schulferien)
19.00 - 20.00 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: **0,- €**
Nichtmitglieder: **30,- €**
(10er-Kurskarten)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Anmeldung:
Christine Hecht,
Tel.: **09431/961674**

Ganzkörpertraining mit und ohne
Kleingeräte!

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

*Mitglieder des SC Ettmannsdorf
können den Kurs kostenlos nutzen
(Kooperationspartner)!*

**Sport in
Schwandorf**
–
rund
**12.000 Mitglieder
in 45 Sport- und
Schützenvereinen**

Alle Vereine unter:
www.stadtverband-fuer-sport.de

DJK Ettmannsdorf

KIDS

Kinder-Turnen (ab 3 Jahre)

**immer Mittwochs
(außer Schulferien)
15.00 - 15.45 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Anmeldung:
Christine Hecht,
Tel.: 09431/961674**

Wir klettern, hangeln, balancieren, springen, turnen an Großgeräten und Bewegungslandschaften, spielen Musikstopp-, Fang-, Lauf- und Ballspiele. Üben mit gewöhnlichen Kleingeräten (Bälle, Stäbe, Reifen, ...) und ungewöhnlichen Kleingeräten (Bierdeckel, Teppichfliesen, Staubwedel, Wäscheklammern, ...) und üben den Sozialumgang mit anderen in der Gruppe und haben viel Spaß zusammen.

KIDS

Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monate)

**immer Mittwochs
(außer Schulferien)
15.50 - 16.50 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Anmeldung:
Christine Hecht,
Tel.: 09431/961674**

Begleitet durch die Eltern oder eine andere Bezugsperson machen die Kinder ihre ersten Erfahrungen mit Kleingeräten. Unterstützt durch einen Erwachsenen bewegen wir uns durch verschiedene Bewegungslandschaften. Bei kurzen und einfachen Lauf- und Staffelspielen machen die Kinder viele elementare Bewegungserfahrungen.

KIDS

Kinder-Turnen (ab 5 Jahren)

**immer Mittwochs
(außer Schulferien)
17.00 - 17.45 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Anmeldung:
Christine Hecht,
Tel.: 09431/961674**

Wir klettern, hangeln, balancieren, springen, turnen an Großgeräten und Bewegungslandschaften, spielen Musikstopp-, Fang-, Lauf- und Ballspiele. Üben mit gewöhnlichen Kleingeräten (Bälle, Stäbe, Reifen, ...) und ungewöhnlichen Kleingeräten (Bierdeckel, Teppichfliesen, Staubwedel, Wäscheklammern, ...) und üben den Sozialumgang mit anderen in der Gruppe und haben viel Spaß zusammen.

SC Ettmannsdorf

Seniorinnengymnastik

**immer Montags
(außer Schulferien)
17.45 - 18.45 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 30,- € (10x)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Anneliese Brock,
Tel.: 09431/21239**

Ein Ganzkörpertraining, das der Prävention und Gesundheitsförderung dient. Unter Einbeziehung verschiedener Handgeräte werden Beweglichkeit und Koordination geschult und das körperliche Wohlbefinden gefördert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Mitglieder der DJK Ettmannsdorf können das Angebot kostenlos nutzen (Kooperationspartner)!

Fitnessgymnastik mit Aerobic

**immer Montags
(außer Schulferien)
18.45 - 19.45 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 30,- € (10x)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Anneliese Brock,
Tel.: 09431/21239**

Nach einem Aufwärmteil werden Arme, Beine, Rücken, Bauch und Po auch mittels einzelner Handgeräte gezielt trainiert. Unterschiedliche Aerobic-Elemente schulen Koordination und Kondition und helfen, fit zu bleiben.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Mitglieder der DJK Ettmannsdorf können das Angebot kostenlos nutzen (Kooperationspartner)!

Fitnessgymnastik mit Stretching

**immer Montags
(außer Schulferien)
19.45 - 21.00 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 30,- € (10x)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Anneliese Brock,
Tel.: 09431/21239**

Fit werden und fit bleiben - dazu verhelfen Lauftteile, Schrittkombis, Stretching und ein Training mit verschiedenen Sportgeräten und passender Musik. Ihre Kondition, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer können merklich gesteigert werden.

*Bitte Gymnastikmatte mitbringen!
Mitglieder der DJK Ettmannsdorf können das Angebot kostenlos nutzen (Kooperationspartner)!*

SC Ettmannsdorf

Powergymnastik

**immer Mittwochs
(außer Schulferien)
20.00 - 21.00 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 30,- € (10x)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Anneliese Brock,
Tel.: 09431/21239**

Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining, das mit vielen Aerobic-Elementen Bauch, Beine, Po und Rücken trainiert und die Teilnehmer fit und dynamisch hält.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Mitglieder der DJK Ettmannsdorf können das Angebot kostenlos nutzen (Kooperationspartner)!

Herrngymnastik mit Volleyball

**immer Freitags
(außer Schulferien)
19.00 - 21.00 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 30,- € (10x)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Anneliese Brock,
Tel.: 09431/21239**

Dieses Fitnessstraining für Herren versteht sich als Ganzkörpertraining, das die Koordinationsfähigkeit, Kondition und Ausdauer fördert. Es kommen auch verschiedene Handgeräte zum Einsatz. Abschließend wird in der Gruppe Volleyball gespielt.

Nordic-Walking-Treff

**immer Donnerstags
(außer Schulferien)
14.00 Uhr
Treffpunkt: Am Lettenbuck
in Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 2,- € pro
Treffen
Weitere Infos:
Anneliese Brock,
Tel.: 09431/21239**

Nordic-Walking fördert als Bewegung an der frischen Luft die Koordination und Ausdauer und dient der körperlichen und geistigen Beweglichkeit. Und es macht Spaß in der Gruppe!

Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen!

Eine Teilnahme an 10 Einheiten wird vorausgesetzt.

Prävention Wirbelsäulengymnastik

**Kurs ab Mitte Oktober / 7x
Sportheim SC Ettmannsdorf
Mitglieder: 15,- €
Nichtmitglieder: 35,- €
Teilnehmerzahl: max. 10**

**Weitere Infos:
Anneliese Brock,
Tel.: 09431/21239**

Der Kurs beinhaltet spezielle Übungen, Bewegungs- und Verhaltensweisen, um Rückenproblemen vorzubeugen. Das Ziel dabei ist es, die Rückenmuskulatur zu stärken, Fehlstellungen bzw. Fehlhaltungen zu vermeiden oder zu korrigieren. Beweglichkeit und Koordination werden mittels verschiedener Kleingeräte geschult und gefördert.

Großer Fitness-Tag des SC Ettmannsdorf, Gymnastik

Montag, 12. Oktober 2015
17.00 bis 21.00 Uhr
Grundschulturnhalle Ettmannsdorf

Die Übungsleiter stellen das gesamte Fitnessangebot vor.
Komm einfach vorbei, informiere Dich und mach mit!



SC Ettmannsdorf

KIDS

Kinder-Turnen (ab 5 Jahre)

**immer Montags
(außer Schulferien)
15.30 - 16.15 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 20,- € (10x)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Anneliese Brock,
Tel.: 09431/21239**

Es wird der Spaß an der Bewegung gefördert, die Kinder werden an die verschiedenen Geräte herangeführt. Sie entwickeln Teamgeist bei den Mannschaftsspielen. Koordination und Kondition werden spielerisch gesteigert.

KIDS

Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monate – 3 Jahre)

**immer Montags
(außer Schulferien)
16.15 - 17.00 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 20,- € (10x)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Susanne Müller
09431/8028262**

Gemeinsam erobern die Eltern mit ihren Kindern die Turnhalle mit ihren verschiedenen Geräten, es werden Bewegungslieder gelernt, erste Koordinationsübungen werden eingeübt, Selbstvertrauen wird gestärkt, die Kinder haben Spaß am Sport und an der Bewegung.

KIDS

Eltern-Kind-Turnen (von 3 – 5 Jahren)

**immer Montags
(außer Schulferien)
17.00 - 17.45 Uhr
Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 20,- € (10x)
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Susanne Müller
09431/8028262**

Die Kinder erlernen Spiele und Koordinationsübungen, anfangs sind die Eltern mit dabei und im Laufe des Jahres lernen die Kinder alleine in der Turnhalle teilzunehmen. Der Umgang mit den Geräten der Turnhalle wird intensiviert.

ASV Fronberg

Fit und gesund

immer Montags
17.45 - 18.30 Uhr
Schulturnhalle Fronberg
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Ingrid Fischer,
Tel.: 09431/41359

Das Angebot beinhaltet ein präventives, gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining. Unter Einbeziehung verschiedener Handgeräte wird die gesamte Muskulatur mobilisiert und gekräftigt. Vorrangiges Ziel ist es, die Kraфтаusdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit durch regelmäßiges Training zu verbessern und damit das körperliche und geistige Wohlbefinden zu stärken.

Fit und aktiv

immer Montags
18.45 - 19.45 Uhr
Schulturnhalle Fronberg
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Ingrid Fischer,
Tel.: 09431/41359

Bei diesem Angebot wird das Herz-, Kreislaufsystem bei flotter Musikbegleitung aktiviert und der Stoffwechsel somit angeregt. Mittels Einsatz von Handgeräten werden Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur trainiert und der Rücken, die "Stütze des Alltags", gezielt gekräftigt. Den Abschluss dieser Stunde bildet ein Entspannungsteil zur Harmonisierung von Körper und Geist.

Fit durch Power

immer Montags
20.00 - 21.00 Uhr
Schulturnhalle Fronberg
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Ingrid Fischer,
Tel.: 09431/41359

Wer effektives Training liebt, sollte bei "Fit durch Power" einsteigen. Mit Aerobic und Step-Mix ist dies ein Konditions-, Koordinations- sowie Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch und viel Spaß dabei. Um sämtliche Muskelgruppen zu trainieren, kommen beispielsweise Hanteln und Tubes zum Einsatz; Bauch, Beine und Po werden dabei nicht vernachlässigt. Eine Dehnphase bildet den Abschluss.

ASV Fronberg

Line Dance

04.11.15 – 16.12.15

7 x Mittwoch

18.30 - 19.30 Uhr

Schulturnhalle Fronberg

Mitglieder: 21,- €

Nichtmitglieder: 42,- €

Anmeldung:

Ingrid Fischer,

Tel.: 09431/41359

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der Tänzer(innen) in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Es wird nach einer genauen Schrittbeschreibung getanzt, die sich wiederholt.

Line Dance macht irre Spaß und fördert neben der körperlichen auch die geistige Fitness und hält die grauen Gehirnzellen auf Trab.

Zumba®

16.09.15 – 18.11.15

10 x Mittwoch

20.00 - 21.00 Uhr

Schulturnhalle Fronberg

Mitglieder: 30,- €

Nichtmitglieder: 60,- €

Anmeldung:

Lucia Zweck,

Tel.: 09431/43138

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik. Man verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Die Tanzbewegungen sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab, z. B. Po, Beine, Arme, Bauchmuskeln und nicht zuletzt unser wichtigster Muskel überhaupt - das Herz.

Zumba Gold®

16.09.15 – 28.10.15

7 x Mittwoch

18.45 - 19.45 Uhr

Schulturnhalle Fronberg

Mitglieder: 21,- €

Nichtmitglieder: 42,- €

Anmeldung:

Lucia Zweck,

Tel.: 09431/43138

Jeder in seinem Tempo - auch Zumba Gold® ist ein Tanz-Fitnessprogramm nach der Original "Zumba®-Formel". Diese Stunde ist für alle Junggebliebenen oder für Menschen, die erst mit Fitness beginnen geeignet, denn die Bewegungen und auch die Geschwindigkeit sind hier angepasst.

ASV Fronberg

Yoga für den Rücken

Kurs 1: 30.09.15 – 25.11.15

Kurs 2: 20.01.16 – 16.03.16

je 8 x Mittwoch

09.30 - 10.45 Uhr

(nicht in den Herbst- bzw. Faschingsferien)

Sportheim ASV Fronberg

Mitglieder: 24,- €

Nichtmitglieder: 48,- €

Teilnehmerzahl: max. 16

Anmeldung:

Ingrid Geis,

Tel.: 09431/8716

Rücken yoga verbindet Atmung, Körperhaltung und Konzentration. Achtsame, aber auch kraftvolle intensive Übungen sind der modernen Rückenschule angepasst und für alle Altersgruppen geeignet.

Yoga für den Rücken

Kurs 1: 30.09.15 – 25.11.15

Kurs 2: 20.01.16 – 16.03.16

je 8 x Mittwoch

19.00 - 20.15 Uhr

(nicht in den Herbst- bzw. Faschingsferien)

Kindergarten Fronberg

Mitglieder: 24,- €

Nichtmitglieder: 48,- €

Teilnehmerzahl: max. 12

Anmeldung:

Ingrid Geis,

Tel.: 09431/8716

Rücken yoga verbindet Atmung, Körperhaltung und Konzentration. Achtsame, aber auch kraftvolle intensive Übungen sind der modernen Rückenschule angepasst und für alle Altersgruppen geeignet.

**Ausreden
verbrennen
keine
Kalorien**

Koronarsport

immer Donnerstags

17.45 - 19.15 Uhr

Turnhalle Gerhardingerschule

keine Zuzahlung bei ärztlicher

Verordnung

Ansprechpartnerin:

Ingrid Geis, Abteilungsleiterin

Tel.: 09431/8716

Teilnahmevoraussetzungen:

Bei bestimmten Herzerkrankungen wird vom Hausarzt oder Facharzt (Kardiologen) eine Verordnung (Formblatt Nr. 56) ausgestellt.

Weitere Infos:

Durch die verpflichtende Anwesenheit eines Arztes, der Blutdruckmessung sowie der Vorhaltung medizinischer Geräte und Medikamente während der Turnstunden kann jederzeit auf Notfallsituationen fachgerecht reagiert werden. Die Trainingszeit von 75 Min. beinhaltet: Aufwärmen, Gymnastik mit versch. Handgeräten, Koordinationsübungen, Gleichgewichtsübungen, Ausdauer je nach Belastbarkeit, Spiele, Dehnung und Entspannung.

Wichtiger Hinweis:

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Vereinsmitgliedschaft beim ASV Fronberg oder TSV 1880 Schwandorf erforderlich; alternativ BLSV-Versicherungskarten

Rückentraining – sanft und effektiv



24.09.15 – 26.11.15

10 x Donnerstag

09.00 - 10.15 Uhr

Schulturnhalle Fronberg

Mitglieder: 75,- €

Nichtmitglieder: 75,- €

Teilnehmerzahl: max. 15

Anmeldung:

Ingrid Fischer,

Tel.: 09431/41359

Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Ziel ist Erkrankungen des Rückens vorzubeugen. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Durch funktionelle Kräftigung und Entspannung schaffen Sie die Basis für einen gesunden Rücken.

*Krankenkassen können Kursgebühren bis zu 100 % erstatten.
Fragen Sie vorher bei Ihrer Kasse nach.*

KIDS

Drums Alive - Kids Beats (von 6 – 10 Jahren)

28.09.15 – 26.10.15

5 x Montag

15.30 - 16.15 Uhr

Schulturnhalle Fronberg

Mitglieder: 0,- €

Nichtmitglieder: 15,- €

begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung:

Ingrid Fischer,

Tel.: 09431/41359

Drums Alive fördert Konzentration, Merkfähigkeit, Körperkoordination, Aufbau des Selbstwertgefühl und hilft Stress und Aggressionen abzubauen. Drums Alive erreicht durch Rhythmus, Bewegung und Musik die Kinder auch dann, wenn sie nicht mehr bereit sind zu kommunizieren. Die gleichmäßigen Rhythmen wirken sich beruhigend auf Körper, Geist und Seele des Kindes aus. Gleichzeitig erleben die Kinder eine ganz intensive Form kreativer Gemeinschaft.

KIDS

Mutter-Kind-Turnen und Kinder-Turnen

(für Kindergarten- und
Grundschulkindern)

Start nach den Sommerferien

Nähere Infos unter:

www.ASV-Fronberg-Gymnastik.de

In den Turnstunden für Kindergartenkinder wird spielerisch die Freude an der Bewegung geweckt. Die Kinder sollen ihre Grundfähigkeiten festigen, wie z. B. Ball rollen, fangen und werfen, Varianten des Hüpfens, Balancierens und Kletterns. Zudem studieren wir Singspiele und Bewegungslieder mit den Kindern ein. Zu den Turnstunden im Grundschulalter gehört das Turnen an Geräten genauso wie Ball- und Fangspiele. Die Koordination wird gefördert und die Kondition verbessert. Die Kinder sollen durch den Spaß, den sie hier haben, ihr gesamtes Leben lang Freude am Sport finden.

Faszination **Sportgala 2016**

8. Januar 2016

19.00 Uhr

Oberpfalzhalle

**Das Sport- und Showerlebnis
der Extraklasse mit
Sportlerehrung
der Stadt Schwandorf**

SV Haselbach

KIDS

Kinder-Turnen

(ab 3 Jahre)

**immer Mittwochs
(außer Schulferien)
17.15 - 18.00 Uhr
Sportheim SV Haselbach
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Ulrike Mändl,
Tel.: 09431/990030**

Bewegung, Spiel und Spaß für Kids.
Die Förderung der allgemeinen
motorischen Fähigkeiten steht im
Vordergrund.

Aerobic

**immer Dienstags (10 x)
19.00 - 20.00 Uhr
Sportheim SV Haselbach
Mitglieder: 15,- €
Nichtmitglieder: 30,- €
Teilnehmerzahl: max. 22
Anmeldung:
Ulrike Mändl,
Tel.: 09431/990030**

Fitnessstraining zu motivierender
Musik, bei der auch der Step zum
Einsatz kommt. Mit Hand- und
Fußgeräten werden Bauch, Beine, Po
und der Rücken gezielt gekräftigt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Damengymnastik

**immer Mittwochs
19.30 - 20.30 Uhr
Sportheim SV Haselbach
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Teilnehmerzahl: max. 22
Weitere Infos:
Ulrike Mändl,
Tel.: 09431/990030**

Nach einem Aufwärmteil folgen
Kräftigung von Bauch, Beine, Po und
Rücken sowie Dehnen der wichtigsten
Muskeln.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

SV Haselbach

Skigymnastik

ab 17.09.15
10 x Donnerstag
19.30 - 20.30 Uhr
Sportheim SV Haselbach
Mitglieder: 15,- €
Nichtmitglieder: 30,- €
Teilnehmerzahl: max. 25
Anmeldung:
Ulrike Mändl,
Tel.: 09431/990030

Konditionstraining mit Schwerpunkt
auf Ausdauer und Kräftigung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Gesundheitsgymnastik

immer Freitags (10 x)
18.00 - 19.00 Uhr
Sportheim SV Haselbach
Mitglieder: 10,- €
Nichtmitglieder: 25,- €
Teilnehmerzahl: max. 25
Anmeldung:
Ulrike Mändl,
Tel.: 09431/990030

Aufwärmteil, Erhaltung der
Muskelkraft und
Koordinationsübungen.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Rückentraining spezial

ab 17.09.15
10 x Donnerstag
18.30 - 19.30 Uhr
Sportheim SV Haselbach
Mitglieder: 50,- €
Nichtmitglieder: 50,- €
Teilnehmerzahl: max. 15
Anmeldung:
Ulrike Mändl,
Tel.: 09431/990030



Schwerpunkt in den Kurseinheiten
sind spezielle Übungen zur Kräftigung,
Mobilisation, Koordination und
Verbesserung der Körperhaltung.
Neben vielen kleinen Tipps gegen
Verspannungen und einen gesunden
Rücken werden auch
Entlastungsübungen für die
Wirbelsäule vorgestellt.

*Krankenkassen können Kursgebühren
bis zu 100 % erstatten.
Fragen Sie vorher bei Ihrer Kasse nach.*

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

TSV Klardorf

Bodystyling

immer Montags
18.30 - 19.30 Uhr
Sportheim TSV Klardorf
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Sabrina Allert,
Tel.: 0175/5642873

Für Jung- und Junggebliebene, Einsteiger und Wiedereinsteiger. Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stärkung des gesamten Bewegungsapparates. Wir gehen gezielt an die Problemzonen Arm-, Rücken-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Bei fetziger Musik kommt jeder zum Schwitzen.

Bitte Sportkleidung, ein Getränk und evtl. ein Handtuch mitbringen!

Fatburner

Kurs 1: ab 16.09.15
Kurs 2: ab 13.01.16
10 x Mittwoch
18.00 - 19.00 Uhr
Sportheim TSV Klardorf
Mitglieder: 15,- €
Nichtmitglieder: 30,- €
Teilnehmerzahl: min. 13
Anmeldung:
Sabrina Allert,
Tel.: 0175/5642873

Effektive Fettverbrennung durch ein Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Muskelaufbau. Dies ist ein Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch durch Konditions- und Koordinationselemente. Durch den Einsatz von Hanteln, Therabändern, etc. wird die Muskulatur der Problemzonen gestrafft. Ein Workout, das jeden fordert und zum Schwitzen bringt.

Bitte Sportkleidung, ein Getränk und evtl. ein Handtuch mitbringen!

Piloxing®

(für Frauen und Männer)

ab Oktober 15 bis April 16
immer 7er-Blöcke
Sportheim TSV Klardorf
Mitglieder: 20,- €
Nichtmitglieder: 42,- €
Teilnehmerzahl: min. 15
Infos/Anmeldung:
Sabrina Allert,
Tel.: 0175/5642873

Ein schweißtreibendes Intervalltraining für alle Fitness Levels - es vereint Pilates mit den kraftvollen schnellen Bewegungen vom Boxen. Ziel ist Fettverbrennung, Muskelaufbau und Körperstraffung. Ausdauer, Beweglichkeit und Flexibilität werden bei Piloxing durch das Fitnessboxen gefördert. Die Pilatesübungen haben den Vorteil die tieferliegenden Muskeln zu kräftigen und die Körperhaltung zu verbessern.

Bitte Sportkleidung, ein Getränk und evtl. ein Handtuch mitbringen!

Seniorengymnastik

**immer Mittwochs
(außer Schulferien)
20.00 - 21.00 Uhr
Sportheim TSV Klardorf
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Sabrina Allert,
Tel.: 0175/5642873**

Auch im Alter sollte man sich fit halten. Eine Gymnastikstunde, um den Kreislauf zu aktivieren und den gesamten Körper zu kräftigen. Ziel ist es, die einzelnen Muskeln beweglicher zu machen. Die Übungen fördern das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem bleiben die Gelenke geschmeidig.

Kinder-Turnen (ab 3 Jahren)

KIDS

**immer Montags
16.00 - 17.00 Uhr
Grundschulturnhalle Klardorf
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Sabrina Allert,
Tel.: 0175/5642873**

Bei uns könnt ihr euch eine Stunde ohne eure Eltern austoben und mit anderen Kindern Spaß haben. Unser Motto: Bewegung, Geschicklichkeit, Koordination, Klettern, Spiele und vieles mehr. Lasst euch überraschen. Im Winter in der Halle und im Sommer im Freien...

Bitte Sportkleidung und Getränk mitbringen!

Kinder-Turnen (von 6 – 10 Jahren)

KIDS

**immer Montags
17.00 - 18.00 Uhr
Grundschulturnhalle Klardorf
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Sabrina Allert,
Tel.: 0175/5642873**

Bei uns könnt ihr euch eine Stunde ohne eure Eltern austoben und mit anderen Kindern Spaß haben. Unser Motto: Bewegung, Geschicklichkeit, Koordination, Klettern, Spiele und vieles mehr. Lasst euch überraschen. Im Winter in der Halle und im Sommer im Freien...

Bitte Sportkleidung und Getränk mitbringen!

Ski-Club Schwandorf

Skigymnastik für Senioren

**immer Dienstags
ab Oktober 2015
bis Ende März 2016
17.30 - 18.30 Uhr
CFG-Gymnasium Schwandorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 20,- €
Anmeldung:
Ski-Club-Büro,
Friedrich-Ebert-Str. 47
Tel.: 09431/42522**

*Öffnungszeiten Ski-Club-Büro:
Donnerstags von 17.00 - 19.00 Uhr*

Skigymnastik für Erwachsene und Jugendliche

**immer Dienstags
ab Oktober 2015
bis Ende März 2016
19.30 - 20.30 Uhr
CFG-Gymnasium Schwandorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 20,- €
(Jugendliche 5,- €)
Anmeldung:
Ski-Club-Büro,
Friedrich-Ebert-Str. 47
Tel.: 09431/42522**

*Öffnungszeiten Ski-Club-Büro :
Donnerstags von 17.00 - 19.00 Uhr*

Skigymnastik für Erwachsene und Jugendliche

**immer Donnerstags
ab Oktober 2015
bis Ende März 2016
20.00 - 20.45 Uhr
CFG-Gymnasium Schwandorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 20,- €
(Jugendliche 5,- €)
Anmeldung:
Ski-Club-Büro,
Friedrich-Ebert-Str. 47
Tel.: 09431/42522**

*Öffnungszeiten Ski-Club-Büro :
Donnerstags von 17.00 - 19.00 Uhr*

Fitnessstraining für Läufer

immer Sonntags
ab Oktober 2015
bis Ende März 2016
10.00 - 11.00 Uhr
Sepp-Simon-Stadion
Mitglieder: 0,- €
kostenlose
Schnuppermöglichkeit
Weitere Infos:
Ski-Club-Büro,
Friedrich-Ebert-Str. 47
Tel.: 09431/42522

*Öffnungszeiten Ski-Club-Büro:
Donnerstags von 17.00 - 19.00 Uhr*

Werden Sie fit für die Laufsaison!
Unter professioneller Anleitung wird
durch ein Koordinations- und
Techniktraining der Laufstil kraft- und
gelenkschonend optimiert und durch
spezielle Übungen die Läufer-Fitness
verbessert.

Auch Laufanfänger sind jederzeit
herzlich willkommen!

Skigymnastik für Kinder „Power für Kids“

KIDS

immer Dienstags
ab Oktober 2015
bis Ende März 2016
17.30 - 18.30 Uhr
CFG-Gymnasium Schwandorf
Mitglieder: 0,- €
Nichtmitglieder: 5,- €
Anmeldung:
Ski-Club-Büro,
Friedrich-Ebert-Str. 47
Tel.: 09431/42522

*Öffnungszeiten Ski-Club-Büro :
Donnerstags von 17.00 - 19.00 Uhr*

Eine kindgerechte Skigymnastik
kombiniert mit Ausdauer-elementen

Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer

Du bist sportlich und
möchtest gerne eine
Sportgruppe im Verein
übernehmen. Wende Dich
an die Ansprechpartner in
dieser Broschüre.

Fitnessstraining 50 plus

Kurs 1: 21.09.15 - 30.11.15

Kurs 2: 11.01.16 - 21.03.16

10 x Montag

10.00 - 11.00 Uhr

Sporthalle TSV Schwandorf

Mitglieder: 10,- €

Nichtmitglieder: 30,- €

Teilnehmerzahl: max. 25

Anmeldung:

Ingrid Geis,

Tel.: 09431/8716

Dieses gesundheitsorientierte und rückenfreundliche Bewegungsprogramm beinhaltet Herz-Kreislaufaktivierung, Ganzkörperkräftigung, Koordinationsübungen, Dehnung und Entspannung.

Sport im Stadtpark

Beachvolleyballfeld, Outdoor-Fitnessgeräte,
Spiel- und Klettermöglichkeiten für Kids



1. FC Schwandorf

Koronarsport

immer Donnerstags
18.15 - 19.30 Uhr
Turnhalle Realschule
Voraussetzung ist eine
ärztliche Verordnung
Ansprechpartner:
Helmut Opitz,
Tel.: 09431/8769

Eine Herzsportgruppe wird von einem speziell geschulten Herzgruppen-Übungsleiter geleitet und von einem Arzt begleitet.

Und was bringt das?

- Mehr Lebensqualität: Sie verbessern Ihre Vitalität und steigern Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden. Und das heißt: Mehr Lebensfreude!
- Ihr Herz profitiert und wird belastbarer.
- Belastungen richtig einschätzen – das lernen Sie mehr und mehr. Auch für Alltag, Beruf und Freizeit.
- Die Gruppe tut gut: Gleichgesinnte treffen - vielleicht sogar Freundschaften schließen.



Adressen der Sportstätten

Schulturnhalle Dachelhofen
(Seiteneingang bei der Kirche)
Dachelhofer Straße 133
92421 Schwandorf

Grundschulturnhalle
Ettmannsdorf
Hammerstraße 1
92421 Schwandorf

Sepp-Simon-Stadion
(hinter Oberpfalzhalle)
Schwimmbadstraße 4
92421 Schwandorf

Schulturnhalle Fronberg
St.-Andreas-Straße 3
92421 Schwandorf

Kindergarten Fronberg
St.-Andreas-Straße 6a
92421 Schwandorf

Sportheim SV Haselbach
Austraße 18
92421 Schwandorf

Sportheim TSV Klardorf
Brunnenstraße 15
92421 Schwandorf

Sporthalle TSV Schwandorf
Wackersdorfer Straße 88
92421 Schwandorf

Sportheim SC Ettmannsdorf
Sportplatzstraße 15
92421 Schwandorf

CFG-Gymnasium Schwandorf
Kreuzbergstraße 20
92421 Schwandorf

Turnhalle Gerhardingerschule
Kirchengasse 5
92421 Schwandorf

Sportheim ASV Fronberg
Olympiastraße 2
92421 Schwandorf

Turnhalle Realschule
Senefelderstraße 14
92421 Schwandorf

Impressum / Lageplan



Impressum

Herausgeber:

Stadtverband für Sport Schwandorf
Postfach 1742
92408 Schwandorf
www.stadtverband-fuer-sport.de
info@stadtverband-fuer-sport.de

Verantwortlich:

Thomas Fink
1. Vorsitzender

Fotonachweis:

Thomas Fink - Seiten 1, 3, 5, 11, 23, 24
Stadt Schwandorf - Seite 2, 28

2. Auflage:

1.500 Exemplare

Haselbach
Sportheim
SV Haselbach

Ettmannsdorf
Grundschulturnhalle
Sportheim SC Ettmannsdorf

Fronberg
Schulturnhalle
Sportheim ASV Fronberg
Kindergarten Fronberg

Schwandorf
CFG-Gymnasium
Sporthalle TSV Schwandorf
Turnhalle Gerhardingschule
Turnhalle Realschule
Sepp-Simon-Stadion

Dachelhofen
Schulturnhalle

Klardorf
Sportheim
TSV Klardorf



„Schwandorf bewegt sich !“

Die Stadt Schwandorf und der Sportabzeichen-Treff laden Sie herzlich ein. Von Ende Mai bis Mitte September eines jeden Jahres können Sie sich mit dem Deutschen Sportabzeichen Ihre persönliche Fitness-Medaille in Bronze, Silber oder Gold holen. Laufzettel mit den Anforderungen für die verschiedenen Jahrgangsstufen erhalten Sie im Sepp-Simon-Stadion. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft, Versicherungsschutz besteht über den DOSB. Mitmachen kann jeder ab sechs Jahren (nach oben unbegrenzt), selbstverständlich auch behinderte Sportler! Alle Termine zum Trainieren und für Leistungsabnahmen finden Sie im Internet unter www.schwandorf.de



Höhepunkt der Saison ist jeweils am letzten Mittwoch im Monat August das große Bambini-Sportfest im Sepp-Simon-Stadion für Kinder im Alter von zwei bis sieben Jahren mit altersgerechten Lauf-, Sprung und Wurf-Disziplinen.

