

Kurse im Dauerangebot

Fitness- und Gesundheitssport im Dauerangebot

Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	064	SCHIH	Annette Rüede	Tel.: 07731/43693
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit forever	073	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Toning&Functional Training	032	WHFEG	Ramona Weber-Kästel	Tel.: 07731/43113
Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Fit, fit & mehr	070	WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
Dienstag	21:00 – 21:45 Uhr	Modern Dance		WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
Dienstag	20:30 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	050	BRH	Peter Kirner	Tel.: 07732/9500670
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	066	WSCHA	Lotte Wohner	Tel.: 07731/52311
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgym. 50+	060	WSCHA	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Donnerstag	20:15 – 21:15 Uhr	Er & Sie Fitness	033	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	19:00 – 20:00 Uhr	Dance-Aerobic	072	WHFEG	Rosangela Wittmer	Tel.: 07731/28045
Freitag	20:00 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	051	HEGH	Gerhard Kohler	Tel.: 07731/12001

Fitnessgymnastik

Das Fitnessangebot ist sowohl für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Erfasst werden alle Bereiche im Gesundheitssystem. Bei Musik trainieren wir mit ausgewogenen Übungen sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch alle anderen Muskelpartien des Körpers. Dabei kommt natürlich auch das gesundheitsorientierte Kräftigen der Problemzonen (besonders auch Beckenboden) nicht zu kurz und nebenbei trainieren wir noch das Gleichgewicht (Sturzprophylaxe), die Beweglichkeit und die Entspannungstechniken. Nicht zu kurz kommt auch das Gesellige. Kein Muss, aber sehr beliebt ist ein Abschlussshock vor den Sommerferien, ein Jahresausflug (Wanderung oder Radtour) und eine Weihnachtsfeier. Selbstverständlich ist eine „Schnupperstunde“ möglich.

Montag	17:00 – 18:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	064	SCHIH	Annette Rüede	Tel.: 07731/43693
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik	066	WSCHA	Lotte Wohner	Tel.: 07731/52311
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgym. 50 +	060	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236

Fit forever

Fit forever ist ein funktionelles und abwechslungsreiches Muskel- und Ausdauertraining für jedermann zu aktueller, fetziger Musik. Unter Verwendung von verschiedenen Kleingeräten wie z.B. Steps, Hanteln, Maxi Bändern, Flexibar und Overball wird auf vielfältige Weise die Ausdauer geschult und gleichzeitig die Muskulatur kräftigt. Eine Einheit setzt sich zusammen aus einem allgemeinen Warm-up, Elementen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und abschließendem Stretching.

Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit forever	071	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
--------	-------------------	-------------	-----	-------	--------------	-------------------

Toning&Functional Training

In diesem Training liegt der inhaltliche Fokus auf Kräftigung und Fettverbrennung.

Es werden Bereiche wie das Zirkeltraining und Intervallstunden aufgegriffen; sowie weitere aktuelle Trends, wie z.B. High-Intensity-Training. Wir verwenden hauptsächlich unser eigenes Körpergewicht, immer wieder ergänzt durch Tools wie Hanteln, Bänder, Kettlebells etc.

Unser Toning&Functional Training ist für Sportler gedacht die ihre Kraft, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Koordination und ihre Balance optimieren sowie ihre Fettverbrennung ankurbeln wollen. Hier sind Ausdauersportler die endlich etwas für ihre Kraft tun wollen, Kraftsportler die endlich etwas mehr für ihr Herz machen wollen, aber auch Personen die ihre allgemeine Fitness optimieren wollen genau richtig.

Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Toning&Functional Training	032	WHFEG	Ramona Weber-Kästel	Tel.: 07731/43113
----------	-------------------	----------------------------	-----	-------	---------------------	-------------------

Fit, Fit und mehr

Fit, fit und mehr ist ein allgemeines Fitnessprogramm, welches auf vielfältige Weise die Ausdauer schult und gleichzeitig die Muskulatur kräftigt. Musikalisch unterstützt, wird in jeder Trainingsstunde abwechslungsreich eine andere Muskelgruppe angesprochen und trainiert, wie z.B. die Rücken – und Bauchmuskulatur oder auch mal die gesamte Muskulatur beim Ganzkörper-Stretching

Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Fit, fit & mehr	070	WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
----------	-------------------	-----------------	-----	-------	----------------------	-------------------

Modern Dance

Modern Dance ist ein Tanztraining für tanzbegeisterte Mitglieder im Alter zwischen 35 und 55 Jahren, das auf Exercise- (Übungs-) Elementen aus dem Jazzdance aufbaut und dabei weitere Tanzstile u.a. aus dem Showdance, Zumba und Hip Hop integriert.

Dienstag 21:00 – 21:45 Uhr Modern Dance WHFEG Dagmar Wenzler-Beger Tel.: 07731/25243

Männer Fitness

Unsere Fitness-Gymnastik für Männer zwischen 40 – 70 Jahren ist geprägt durch ganzjährlichen Spaß an der Bewegung. Im Winter bietet dieser Kurs in der Halle ein gezieltes Aufbauprogramm zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur sowie spezielle Übungen zur Stärkung des Rückens und Schulung des Gleichgewichts. In den Sommermonaten Mai bis Juli findet der Kurs im Münchriedstadion statt. Dann verlagert sich der inhaltliche Schwerpunkt auf die Vermittlung einer leichtathletischen Grundausbildung mit dem Ziel, das Sportabzeichen in der Gruppe gemeinsam abzulegen.

Dienstag 20:00 – 22:00 Uhr Männer Fitness 050 BRH Peter Kirner Tel.: 07732/9500670
Freitag 20:00 – 22:00 Uhr Männer Fitness 051 HEGH Gerhard Kohler Tel.: 07731/12001

Dance – Aerobic

In dieser Stunde werden klassische Aerobic-Schritte mit tänzerischen Elementen aus Jazz, HipHop und Latin zu fetziger Musik kombiniert. Dance-Aerobic ist ein motivierendes, 4-stufiges Ausdauertraining, welches den Umsatz von Sauerstoff im Körper erhöht. Nach einem kurzen Warm Up erfolgt das Training von Koordination und Ausdauer und geht dann in die Stärkung der Muskelgruppen wie BBP, Rücken und Brust über. Die abschließende Erholungsphase zur Senkung der Pulsfrequenz sowie Dehnung und Entspannung der Muskeln rundet diese Stunde ab.

Freitag 19:00 – 20:00 Uhr Dance-Aerobic 072 WHFEG Rosangela Wittmer Tel.: 07731/28045

Er & Sie Fitness

In den Workouts stehen nach leichtem Konditionstraining die allgemeine Kräftigung & Dehnung verspannter Muskelgruppen, die Stärkung der Rückenmuskulatur mit Pilates-Elementen sowie die Straffung der Problemzonen mit gezielten gymnastischen Übungen im Vordergrund. Das ideale Programm für alle Männer und Frauen, die den richtigen Ausgleich zum Job suchen und sich nebenbei fit machen und auf Dauer fit halten möchten.

Donnerstag 20:15 – 21:15 Uhr Er & Sie Fitness 033 WHFEG Andrea Stegmiller Tel.: 07731/31354

Weitere Übungsleiter (Diese Übungsleiter werden vertretungsweise eingesetzt)

Philipp Leitenmair

Tim Leitenmair

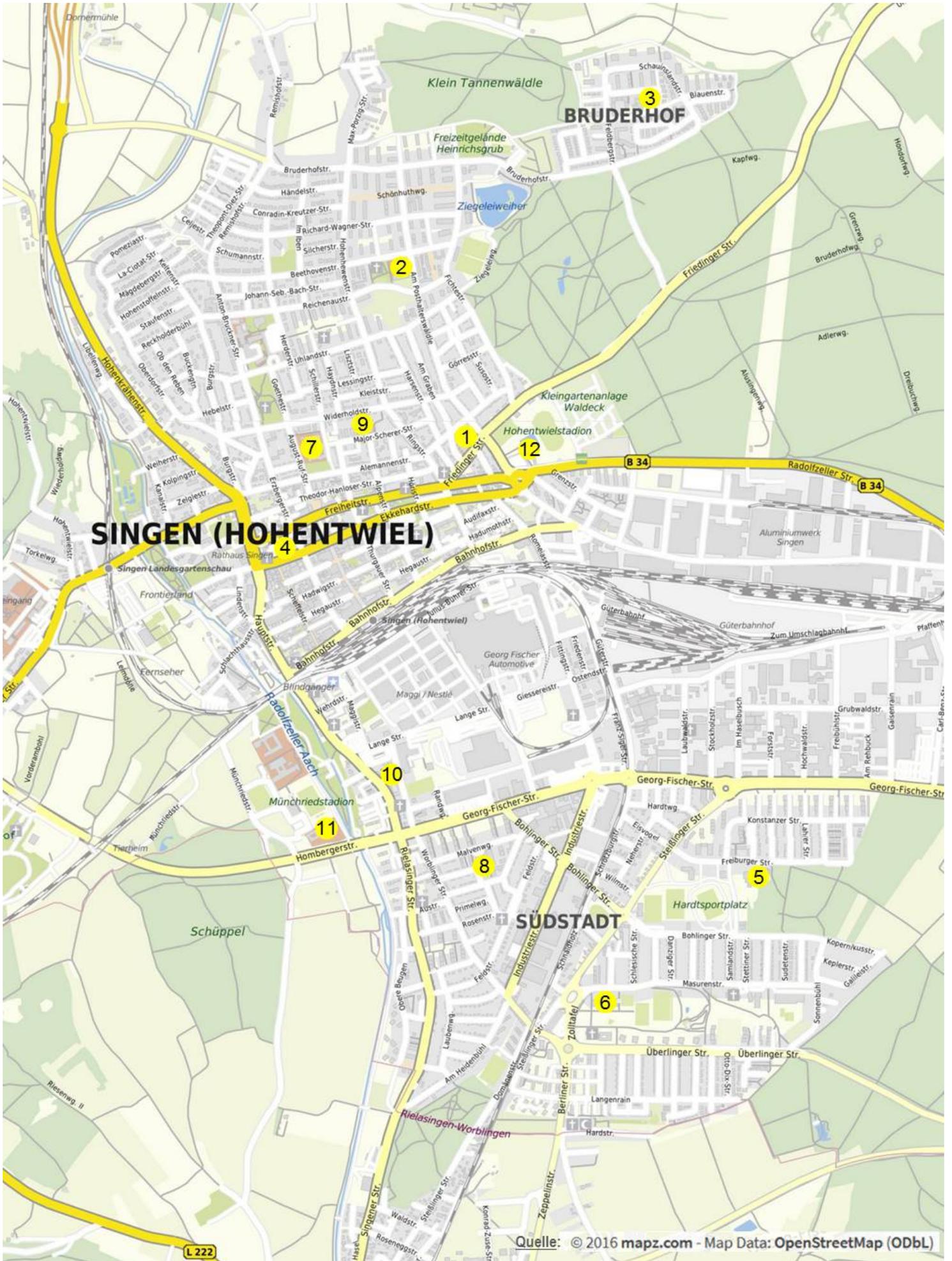
Gerlinde Ganther-Bauer

Die Sportstätten des Stadt-Turnvereins Singen 1883 e.V.

(Stadtplan der Sportstätten finden Sie auf Seite 33)

1	WH	vereinseigene Waldeckhalle	Sporthalle	Friedingerstr. 11
1	WHFEG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum EG	Friedingerstr. 11
1	WHFOG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum OG	Friedingerstr. 11
1	JUR	vereinseigene Waldeckhalle	Jugendraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAN	Waldeckschule Aula Nord	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAS	Waldeckschule Aula Süd	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
2	BEH	Beethovensschule	Sporthalle	Am Posthalterwäldle 71
3	BRH	Bruderhofschule	Sporthalle	Feldbergstr. 36
4	EKH	Ekkehardschule	Sporthalle	Erzbergerstr. 1
5	HAH	Hardtschule	Sporthalle	Freiburgerstr. 8
6	HEH	Hebelschule	Sporthalle	Masurenstr. 2
7	HEGH	Hegau-Gymnasium	Sporthalle	Alemannenstr. 21
8	SCHIH	Schillerschule	Sporthalle	Malvenweg 16
9	TIH	Tittisbühlschule	Sporthalle	Major-Scherer-Str. 9
10	ZRS	Zeppelin-Realschule	Sporthalle	Rielasingerstr. 37

11	MRST	Münchried-Stadion	Stadion	Münchried-Gelände
11	MRH	Münchried-Sporthalle	Sporthalle	Münchried-Gelände
11	MRKR	Münchried-Kraftraum	Kraftraum	Münchried-Gelände
12	HB	Hallenbad Singen	Hallenbad	Waldeckstr. 4



SINGEN (HOHENTWIEL)

BRUDERHOF

SÜDSTADT