



Schon gewusst?

Alle Informationen rund um die neuen und bestehenden Angebote und Veranstaltungen des TSV Schwabmünchen gibt es über die Geschäftsstelle (Fuggerstr. 50, Schwabmünchen, Telefon 08232/4130) oder auch per E-Mail-Anfrage an info@tsv-schwabmuenchen.de. Unsere Ansprechpartnerin im Bereich Trendsport ist Loni Becht (Telefon 08232/997599).

Sport & Spiel Spezial Menschen m. Handicap (z.B. MS)

Wir wärmen uns mit kleinen Spielen locker gemeinsam auf. Erfahre durch Training wie sich deine Koordination und Mobilität verbessert. Ein gezieltes Ganzkörpertraining (mit und ohne Kleingeräten), Kleinfeldspiele und spezielle Entspannungstechniken (Atemtraining, Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation u.v.m.) werden dein Wohlbefinden schnell steigern.



Termin: Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Hans-Nebauer-Sporthalle (Spiegelsaal)
Übungsleiter: Michael Mayer
Anmeldung: TSV-Geschäftsstelle
Kosten: 80 € für Nichtmitglieder (12 Einheiten)
40 € für Mitglieder (12 Einheiten)

Biketour in die Stauden Für Jedermann!

Tolle Biketour durch die Stauden mit Mittagseinkehr (ca. 60 km/600 hm). Organisiert wird nicht nur diese Biketour von der Skiabteilung im Rahmen ihres Sommerprogramms.



Termin: Sonntag, 28.07.2019, 10 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Luitpoldpark/Riedstraße
Tourenleiterin: Anni Kleber, unser Staudenprofi
Anmeldung: bis 25.07. bei Rudolf Hämmerle (Tel. 08232/4750)
Kosten: im Rahmen der TSV-Mitgliedschaft
40 € für Mitglieder (12 Einheiten)

Jumping Fitness

Ein Workout für den ganzen Körper, bei dem du 400 Muskeln aktivierst und in der Stunde bis zu 1000 kcal verbrennst. Ein kontinuierlicher Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung garantiert den perfekten Trainingserfolg. Spaß und effizientes Training ist dir dabei garantiert. Jetzt bereits für die Sommerferien anmelden! Wir bieten vier Kurse mit jeweils vier Einheiten an.



Kursangebot Sommerferien

Termin: 4 x im August (ab Di., 06.08., Dauer 45 Min.)
Anfänger Dienstag 19.30 o. Mittwoch 19 Uhr
Fortgeschrittene Dienstag 20.15 o. Mittwoch 19.45 Uhr
Treffpunkt: Spiegelsaal (Grundschule)
Übungsleiter: Katja Menter & Steffi Hutzler
Anmeldung: TSV-Geschäftsstelle
Kosten: 15 € pauschal

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Selbstverteidigung auf höchstem Niveau bietet die Abteilung Allkampf-Jitsu an. Hier lernt Ihr Euch in kniffligen Situationen richtig zu verhalten und ggf. verteidigen. Zudem stärkt Ihr nicht nur Euer Selbstvertrauen, sondern trainiert auch die Selbstsicherheit und stärkt obendrein auch noch Euren Körper!



Termin: Dienstag, 20 bis 21.30 Uhr
Treffpunkt: LWS-Sporthalle, Spiegelraum
Kursbeginn: 20.09.2019, Dauer 10 Abende
Übungsleiter: Jens Kruse
Anmeldung: TSV Geschäftsstelle
Kosten: 80 € für Nichtmitglieder / 40 € für Mitglieder

Kipp- & Fitnessstraining für und mit Rollstuhlfahrern

Wir wärmen uns mit kleinen Fahr- und Lenkspielen gemeinsam auf. Wir üben sicheres Kippen mit dem Rollstuhl, erlernen von Berg auf- und abfahren ohne Hilfe, Fitnessstraining für den Oberkörper und machen Ausfahrten in Schwabmünchen um Geübtes zu vertiefen. Desweiteren erhältst du wertvolle Tipps rund um den Rollstuhl.



Termin: ab 12.09. Donnerstag (10:30 - 11:30 Uhr)
Treffpunkt: Hans-Nebauer-Sporthalle (Spiegelsaal)
Übungsleiter: Michael Mayer
Anmeldung: TSV-Geschäftsstelle
Kosten: 80 € für Nichtmitglieder (12 Einheiten)
40 € für Mitglieder (12 Einheiten)

Die MuKis vom Judo

Die Mutter/Vater-Kind Gruppe ist für jeden, der mit seinem Kind Spaß haben und nebenbei noch etwas lernen möchte. Unsere Kleinsten entdecken spielerisch mit einem vertrauten Erwachsenen u.a. wie man sich richtig abrollt. Das Gefühl kennen in Zweikämpfen zu gewinnen und auch mal zu verlieren, weil Papa doch noch „ab und zu“ stärker ist. Nebenbei verbessern sich Koordination und Kondition von Jung und Alt.



Termin: Freitag 17 - 18.30 Uhr (außer Schulferien)
Treffpunkt: LWS-Sporthalle, Spiegelraum
Übungsleiter: Herbert und Gerhard Baur
Anmeldung: TSV Geschäftsstelle oder beim Training
Kosten: TSV-Beitrag + 36 € Abteilungsbeitrag (Kinder bis 4 Jahre sind frei)