



Hockergymnastik und Aktiv Ü60 mit Ute Wittich



Bewegung zahlt sich aus! Jeder weiß, wie wichtig es ist im Alltag beweglich zu bleiben und doch bleibt es leider häufig nur bei guten Vorsätzen. Geben Sie sich einen kleinen Ruck und nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit für Ihre Gesundheit. Ihr Körper wird es Ihnen danken! Außerdem macht es in der Gruppe mehr Spaß. Lernen Sie Bewegungsübungen kennen, die leicht erlernbar, an die individuellen Bewegungsmöglichkeiten angepasst sind und sich gut in den Alltag integrieren lassen. Inhalte und Ziele dieses Angebots sind: Lockerungs-, Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule, Verbesserung der Blutzirkulation in den Extremitäten, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe, Übungen zur Förderung der Flexibilität und Elastizität. Haben sie Lust auf Bewegung und ein neues Lebensgefühl, dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.

Kursleitung: Ute Wittich

eine staatlich geprüfte Gymnastik- und Rückenschullehrerin

Beginn: Donnerstag, den 07. November 2024 für Senioren

Hockergymnastik von 15:15 bis 16:15 Uhr

Aktiv Ü60 von 17:45 bis 18:45 Uhr

(Kurs findet wöchentlich statt und geht von immer von Ferien zu Ferien)

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2

Kursgebühr: 2 € / Kursstunde Mitglieder

5 € / Kursstunde Nichtmitglieder

Eine Schnupperstunde geschenkt

Anmeldung und Infos unter ☎ 08573 – 9698525 oder 0162 – 35 19 146

✉ funsport.ering@gmail.com unter 🌐 dinby.de/funsportering



Bodenturnen für Schulkinder



Erlernen, üben und festigen von Bodenturnelementen.

Unter der Leitung von Eva Butz.

**Beginn: am Freitag, den 08. November 2024
von 14:45 bis 15:45 Uhr für Schulkinder**

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2

Anmeldung unter ☎ 08573 / 9698525 oder 0162 – 35 19 146

✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 🌐 dinby.de/funsportering



Bodystyling



Mit Übungsleiter Christian Fritsch erlebst du in dieser Stunde und zu mitreißender Musik ein intensives Ganzkörpertraining, mit oder ohne Hilfsmittel, welches Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert. Das Training verbessert die Koordination und muskuläre Ausdauer! Dadurch ist Bodystyling sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Schnuppern Sie unverbindlich rein!

Übungsleiter: Christian Fritsch

**Beginn: Mittwoch, den 06. November 2024 von 17:45 bis 18:45 Uhr
für Jugendliche und Erwachsene (dann immer wöchentlich)
Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2**

Anmeldung unter ☎ 08573 – 9698525 oder 0162- 35 19 146

✉ funsport.ering@gmail.com unter 🌐 dinby.de/funsportering



Vollgas in den
September 2024
Dance fit



Bei Dance Fit kombinieren wir dynamische Tanzbewegungen aus verschiedenen Tanzstilen mit Fitnessübungen, um den ganzen Körper zu trainieren und gleichzeitig Spaß zu haben. Dieses energiegeladene Training verbessert die Ausdauer, die Kraft und die Beweglichkeit. Durch die mitreißende Musik und die rhythmischen Bewegungen werden zusätzlich die Koordination und das Körpergefühl gestärkt. Wenn du Lust hast, dich fit zu halten und gleichzeitig Spaß beim Tanzen zu haben, komm gerne zum Schnuppern vorbei!
Eine Stunde lang Power und Spaß unter der Leitung mit **Sara Scharr**

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steighügel 2

**Beginn ab Montag, den 04. November 2024
von 18:00 bis 19:00 Uhr für Jugendliche und Erwachsene**

(Kurs findet wöchentlich statt und geht von immer von Ferien zu Ferien)

**Kursgebühr: 3,50 € / Kursstunde Mitglieder
7 € / Kursstunde Nichtmitglieder**

Eine Schnupperstunde geschenkt

Anmeldung ☎ 0162/ 35 19 146 oder 08573 / 9698525

✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter dinby.de/funsportering



DANCING KIDS



FÜR ALLE SCHULKINDER UND VORSCHULKINDER MÄDCHEN & JUNGS DIE GERNE TANZEN

Spaß und Freude am Tanzen und Bewegung stehen in Mittelpunkt. Einfache Schrittfolgen und Choreographien stärken Körperbewusstsein, Taktgefühl, Koordination und Gedächtnis. Durch die vielfältigen Musikrichtungen lernen die Kinder bei jeder Stunde Tanzbewegungen aus aller Welt kennen, wie zum Beispiel Reggaeton, Salsa, Merengue, Bollywoodtanz und vieles mehr.

Unter der Leitung von Sara Scharr

Am: Mittwoch, den 06. November 2024 von 16:30 bis 17:30 Uhr

(Kurs findet wöchentlich statt und geht von immer von Ferien zu Ferien)

Wo: In der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2.

Kursgebühr: 2 € / Stunde

Eine Schnupperstunde geschenkt

Anmeldung: ☎ 0162 / 35 19 146 oder 08573 - 9698525

✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 🌐 dinby.de/funsportering



Kinderturnen Schulkinder Spiel – Sport – Spaß



Die meisten Turnstunden beginnen mit Fang- und Ballspielen zum Aufwärmen. Diese trainieren gleichzeitig Ausdauer, Schnelligkeit, Werfen und Fangen. Es werden aber auch Geräte wie Kasten, Sprossenwand, Ringe und vieles mehr zum Turnen aufgebaut. Mannschaftsspiele am Schluss der Turnstunde fördern zudem den Teamgeist. Bei Spiel-Sport-Spaß dürfen die Jugendlichen überwiegend selbst entscheiden, was sie machen wollen. Sie können an den Großgeräten, vom Bodenturnen oder der Leichtathletik für den Sportunterricht unter Hilfestellung des Übungsleiters trainieren. Doch auch der Spaß am Sport kommt nicht zu kurz! Bei verschiedenen Ball- und Mannschaftsspielen können sie sich noch so richtig austoben.

Unter der Leitung von Eva Butz.

**Beginn: am Montag, den 04. November 2024
Schulkinder 1. +2. Klasse von 16:45 bis 17:45 Uhr**

**am Dienstag, den 05. November 2024
Schulkinder 3. + 4. Klasse von 15:15 bis 16:15 Uhr
Schulkinder ab 5. Klasse von 16:20 bis 17:20 Uhr (Spiel-Sport-Spaß)**

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2

**Anmeldung unter ☎ 08573 / 9698525 oder 0162 – 35 19 146
✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 🌐 dinby.de/funsportering**



Kleinkinderturnen mit Kindergartenkinder ab 3 Jahre



Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung.

Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Materialien / Geräte im Vordergrund. Beim Erlebnisturnen wird auf Kästen geklettert, von Bänken gerutscht oder auf Ihnen balanciert, mit den Ringen geschaukelt. Mit Ballspielen werden das Werfen und Fangen geschult. Die Kinder setzen sich mit anderen auseinander, ihr Körper dient dabei als Ausdruck- und Kommunikationsmittel. Es lernt im Spiel, seine Bewegungen zu beherrschen und zu kontrollieren. Nebenbei erwirbt es auf dieser Weise auch mehr Wissen über sich selbst.

Für die Kleinen wird die Turnstunde immer im gleichen Rahmen abgehalten, das gibt ihnen Sicherheit.

Auf ein zahlreiches Erscheinen freut sich jetzt schon eure Übungsleiterin

Unter der Leitung von Eva Butz

Beginn: am Montag, den 04. November 2024

Kleinkinderturnen:

Gruppe I von 15 bis 15:45 Uhr

Gruppe II von 15:55 bis 16:40 Uhr

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2

Anmeldung unter ☎ 08573 / 9698525 oder 0162 – 35 19 146

✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 🌐 dinby.de/funsportering



Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet ist. Angestrebt wird die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und die Anregung des Kreislaufs. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Die richtige Atmung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Alle Pilates - Bewegungen laufen bewusst, kontrolliert und gesteuert ab.

Das Zusammenspiel von Bauch- Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sorgt für ein starkes Körperzentrum das Powerhouse, das sie für eine gute Haltung brauchen. JETZ ist immer der Zeitpunkt, um anzufangen.

Kursleitung: Ute Wittich

eine staatlich geprüfte Gymnastik- und Rückenschullehrerin

Beginn: Donnerstag, den 07. November 2024

Gruppe I: von 16:30 bis 17:30 Uhr für Jugendliche und Erwachsene

Gruppe II: von 19:00 bis 20:00 Uhr für Jugendliche und Erwachsene

(Kurs findet wöchentlich statt und geht von immer von Ferien zu Ferien)

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2

Kursgebühr: 3,5 € pro Kursstunde Mitglieder

7 € pro Kursstunde Nichtmitglieder

Eine Schnupperstunde geschenkt

Anmeldung unter ☎ 08573 - 9698525 oder 0162-35 19 146

✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 🌐 dinby.de/funsportering



Tanzmäuse



**für alle
little girls and boys**

Kindergartenkinder ab 3 Jahre!

Die Kinder haben die Möglichkeit spielerisch die Tanzwelt zu entdecken. Durch fantasievolle Bewegungsgeschichten mit Musik werden Rhythmusgefühl, Motorik und Kreativität in der Bewegung gefördert. Kleine altersgerechte Tanzchoreografien unterstützen die Koordination und die Bewegungserfahrung der Kinder.

Unter der Leitung von Sara Scharr
Beginn: Mittwoch, den 06. November 2024 von 15:30 bis 16:15 Uhr

(Kurs findet wöchentlich statt und geht von immer von Ferien zu Ferien)

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2.

Kursgebühr: 2 €/ Stunde

Eine Schnupperstunde geschenkt

Anmeldung: ☎ 0162 / 35 19 146 oder 08573 - 9698525

✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 🌐 dinby.de/funsportering



Volleyball Kids und Teenies



**Spaß – Teamsport – Bewegung – Kontaktlos –
Mädls und Jungs – neue Ballsportart kennen lernen
– im Sommer draußen**

Trainiert wird unter Anleitung mit **Christian Fritsch**.
Wo: In der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2

Beginn: am Freitag, den 08. November 2024
Kids von 17:45 bis 18:40 Uhr bis einschließlich 10 Jahren
Teenies von 18:40 bis 19:30 Uhr ab 11 Jahren

Anmeldung unter: ☎ 0162/35 19 146 oder 08573 /9698525
✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 📄 dinby.de/funsportering



Trainingstermine bei Volleyball



Zuspieler – Mittelblock –
Angreifer - Außenangreifer –
Libero – Diagonalspieler!
Die benötigt man bei einem
Volleyballspiel!

Volleyball ist eine Ballsportart und zählt zu den Rückschlagspielen. Das Spielprinzip dieser Sportart basiert darauf, dass sich zwei Seiten ein – Spielgerät – in diesem Fall den Volleyball – so lange zuspielen, bis beim Annehmen oder Aufschlagen ein Fehler geschieht. Beim Volleyball wird der Ball durch die Zusammenarbeit der Mitglieder eines Volleyballteams über ein mittig gespanntes Netz auf die andere Seite gespielt. Volleyball ist für Mädchen, Jungs, Frauen und Männer, es gibt keine Altersgrenze! Haben wir dein Interesse geweckt?

Trainiert wird unter Anleitung mit **Christian Fritsch**.

Wo: In der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2

Beginn: am Montag, den 11. November 2024

Mix von 19:15 bis 21:15 Uhr (Jugendliche und Erwachsene)

Beginn: am Mittwoch, den 06. November 2024

Damen von 19:00 bis 20:00 Uhr (Jugendliche und Erwachsene)

Junioren von 20:15 bis 21:45 Uhr (Jugendliche und Erwachsene)

Beginn: am Freitag, den 08. November 2024

Mix von 19:30 bis 21:45 Uhr (Jugendliche und Erwachsene)

Anmeldung unter: ☎ 0162/35 19 146 oder 08573 /9698525

✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 📄 dinby.de/funsportering



Yoga mit Maria-Magdalena-Mailhamer



Verschiedenste Körperhaltungen werden mit dem Atem kombiniert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Körperwahrnehmung zu steigern. Yoga bringt Flexibilität, Kraft, wirkt auf die Tiefenmuskulatur und auf das Bindegewebe. Das aktive Arbeiten mit dem gesamten Körper ist der perfekte Ausgleich zum stressigen

Alltag, um mit Kraft und Energie, den Stoffwechsel und das Nervensystem anzuregen. Wir werden verschiedene Yogaarten praktizieren und auch das Meditieren üben.

Bring eine Matte, Decke, warme Socken und ein festes Kissen mit und freu dich auf eine besondere Erfahrung.

Kursleitung: Maria-Magdalena Mailhammer

Sozialpädagogin, Systemische Beraterin – Mental Trainerin

Beginn: Kurs I: Dienstag, den 05.11.2024 von 18:45 bis 20:15 Uhr

Kurs II: Freitag, den 08.11.2024 von 16:00 bis 17:30 Uhr

(Kurs findet wöchentlich statt und geht von immer von Ferien zu Ferien)

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steinhügel 2

Kursgebühr: 4 € / Kursstunde Mitglieder

7 € / Kursstunde Nichtmitglieder

Eine Schnupperstunde geschenkt

Anmeldung unter ☎ 08573 / 9698525 oder 0162/ 35 19 146

✉ funsport.ering@gmail.com Infos unter 🌐 dinby.de/funsportering