

UNSERE ANGEBOTE UND AKTIVITÄTEN

WILLKOMMEN IM TV HINDELBANK

aktiv, motiviert und engagiert



**Ob Wettkampfsport auf hohem Niveau,
Bewegung und Geselligkeit als gesunder Ausgleich, Jugendsport oder Eltern-Kind-Turnen - finde hier das passende Angebot in einer unserer Riegen!**



- Montag** 18.45 - 20.00 Uhr Männer Polysport II
20.15 - 21.45 Uhr Männer Polysport I
- Dienstag** 17.00 - 18.00 Uhr Frauen Polysport II
18.15 - 19.45 Uhr Jugend Knaben 4. - 9. Klasse
20.00 - 22.00 Uhr Korbball + Fitness
- Mittwoch** 09.15 - 10.00 Uhr ELKI 1. Gruppe
10.05 - 10.50 Uhr ELKI 2. Gruppe
13.30 - 14.15 Uhr KITU
18.45 - 20.15 Uhr Volleyball
20.15 - 21.45 Uhr Polysport Mixed
20.15 - 21.45 Uhr Frauen Polysport I
- Donnerstag** 17.15 - 18.15 Uhr Jugend Mädchen 1. - 3. Klasse
18.15 - 19.45 Uhr Jugend Knaben 1. - 3. Klasse
18.30 - 19.45 Uhr Jugend Mädchen 4. - 9. Klasse
20.00 - 21.45 Uhr Aerobic + Fitness
09:00 / 19:00 Uhr Nordic Walking
(Herbst-Winter / Frühling Sommer)
- Freitag** 18.30 - 19.45 Jugi Korbball
20.00 - 22.00 Uhr Korbball + Fitness



Bist du interessiert? Dann schau ungeniert und ohne Verpflichtung vorbei! Wir freuen uns auf DICH! Weitere Informationen findest du auf unseren Social-Media-Kanälen oder auf unserer Website <https://www.tvhindelbank.ch/>.

Bei Fragen kontaktiere Milena Winkler, Präsidentin TV Hindelbank:
Mobile 079 718 02 36
E-Mail milena.winkler@luxa.ch



UNSERE ANGEBOTE UND AKTIVITÄTEN

ELKI = ELTERNKINDERTURNEN

Wir turnen mit Kindern und Eltern in 2 Gruppen ab 3-jährig bis zum Kindergartenalter. Die Kinder kommen jeweils mit einem Elternteil nach den Herbstferien bis zu den Frühlingferien in die Turnhalle.

KITU = KINDERTURNEN

Spiel und Spass stehen im Vordergrund. Für Kinder im Kindergartenalter werden nach den Herbstferien bis zu den Frühlingferien spannende Spiele, Themenparcours und Stafetten gestaltet.

JUGEND

Die Jugendriege bietet Mädchen und Knaben von der 1. bis zur 9. Klasse ein polysportives Programm an. Neben Bewegung und Motivation kommt natürlich auch Spass nicht zu kurz. Am Freitag bieten wir ein Jugend Korbball an.

VOLLEYBALL

Einmal pro Woche treffen sich aufgestellte Volleyballerinnen (U20 bis Ü50) zum abwechslungsreichen Training und Spiel in lockerer Atmosphäre.

Unsere Aktivitäten

- Hallenmeisterschaft (1. Liga) und Turniere
- Verbesserung technische Fähigkeiten
- Kraft- und Konditionstraining

AEROBIC + FITNESS

Wir, eine aufgestellte Gruppe Frauen zwischen 20 und Ü40, trainieren einmal wöchentlich. Unser Schwerpunkt liegt beim Team-Aerobic, doch auch Fitness und Spiele kommen nicht zu kurz.

Unsere Aktivitäten

- Team-Aerobic-Wettkämpfe
- Disziplinen aus dem Fachtest Allround
- Trainings für Kondition und Fitness
- Trainingsweekend und Spaghetti-Chiubi

KORBBALL + FITNESS

Die Riege Korbball + Fitness befasst sich hauptsächlich mit dem Thema Korbball. Seit vielen Jahren wird der Korbballsport in Hindelbank grossgeschrieben.

Unsere Aktivitäten

- Trainieren (Technik, Kraft und Kondition)
- Turniere und Meisterschaft (Sommer und Winter)
- Teilnahme am Turnfest
- Diverse Plauschanlässe

Nordic Walking

Unsere Nordic Walking-Riege trifft sich jeden Donnerstag zur gemeinsamen Tour. Nach einem intensiven Einturnen führt unsere Leiterin die Gruppe in abwechslungsreichen Strecken rund um Hindelbank.

POLYSPORT Frauen I

Hier erlebst du vielseitige Turnabende. Gesundheit durch Bewegung, Kraft und Ausdauer sind uns wichtig!

Unsere Aktivitäten

- Turnabende in der Halle und auf dem Sportplatz
- Vita - Parcours
- Diverse Wanderungen
- Teilnahme am Turnfest
- Weihnachtshöck und Lotto

POLYSPORT Frauen II

In der Riege Polysport II geniessen Frauen, ab ca. 55 Jahren, für eine Stunde ein interessantes und vielseitiges Programm.

Unsere Aktivitäten

- Circuits mit Kraft-/Ausdauerübungen, Tänze zu Musik
- Nordic Walking und Wanderungen
- Verschiedene Spiele
- Entspannungsübungen
- Frouezmorgä, Weihnachtshöck und Lotto

POLYSPORT Männer I

Durch das Mitmachen im Polysport I, wird man(n) nicht jünger, aber fiter und beweglicher!

Unsere Aktivitäten

- Turnen in der Halle und auf dem Sportplatz
- Velofahren während Sommerferien
- Langlauf und Schneeschuhweekend
- Sondertrainings (Spinning, Zumba, Unihockey etc.)
- Anlässe fürs Gemütliche wie Jassturnier, Bräteln, Kegeln

POLYSPORT Männer II

In der Riege Männer Polysport II sind Senioren gemeinsam statt einsam aktiv, geniessen unser Turnen und die Freude der Kameradschaft im Verein.

Unsere Aktivitäten

- Turnabende in der Halle und auf dem Sportplatz
- Förderung Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten
- Velotouren, Herbst- und Frühlingwanderung
- Bräteln, Jassen, Kegeln

POLYSPORT Mixed

Ganz nach unserem Motto: Spass und Zusammensein, gestalten wir unsere Trainings mit Fokus auf polysportive Spiele. Hast du Lust, dich mit einer Gruppe zu bewegen? Dann bist du bei uns richtig! Das Training ist für alle offen.

Unsere Aktivitäten

- Spiel und Spass in der Halle und auf dem Sportplatz



HINDELBANK
TURNVEREIN
aktiv, motiviert und engagiert