

WILLKOMMEN IM TV HINDELBANK

aktiv, motiviert und engagiert



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



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

Oder kontaktiere Milena Winkler, Präsidentin TV Hindelbank.
Mobile 079 718 02 36
E-Mail [milena.winkler@vtxfree.cht](mailto:milena.winkler@vtxfree.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 Frühlingsferien in die Turnhalle.

KITU = KINDERTURNEN

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

JUGEND

Die Jugendriege bietet Jungen und Mädchen von der ersten bis zur neunten Klasse ein polysportives Programm an. Nebst Bewegung und Motivation kommt natürlich auch der Spass nicht zu kurz. Neu bieten wir jeweils am Freitag ein Jugend Korbball an.

VOLLEYBALL

Einmal pro Woche treffen sich aufgestellte Volleyballerinnen (von 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 40 Jahren, trainieren einmal wöchentlich. Unser Schwerpunkt liegt beim Team - Aerobic doch auch Fitness und Spiele kommen nicht zu kurz.

Unsere Aktivitäten

- Team - Aerobic
- 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 Korbball-sport 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 einen intensiven Einturnen führt unsere Leiterin die Gruppe in abwechslungsreichen Stecken 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
- Wiehnachtshöck und Lotto

POLYSPORT Frauen II

In der Riege Polysport II geniessen Frauen, ab zirka 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, Wiehnachtshöck und Lotto

POLYSPORT Männer I

Durch das Mitmachen in Polysport I, wird man(n) nicht jünger, aber fit und beweglich!

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 Frühlingswanderung
- Bräteln, Jassen, Kegel

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
- Sondertrainings.

