

# 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** 18:00 – 19:15 Uhr Frauen + Männer Polysport II  
20:15 – 21:45 Uhr Männer Polysport I

**Dienstag** 16:00 – 17:00 Kinderturnen  
17:00 – 18:00 Uhr Projekt Ballkids  
18:15 – 19:45 Uhr Volleyball Jugend  
20:00 – 22:00 Uhr Korbball + Fitness

**Mittwoch** 09:15 – 10:00 Uhr ELKI 1. Gruppe  
10:05 – 10:50 Uhr ELKI 2. Gruppe  
18:45 – 20:15 Uhr Volleyball Damen  
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 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 Uhr Jugi Korbball  
20:00 - 21:45 Uhr Volleyball Mixed  
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:  
Tel. 034 411 02 14  
E-Mail [milena.winkler@luxa.ch](mailto: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 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

Für Mädchen und Knaben der 1. bis 9. Klasse bietet die Jugendriege ein vielseitiges polysportives Programm mit viel Bewegung und Spass. Zudem findet dienstags Jugend-Volleyball und freitags Jugend-Korbball statt.

## VOLLEYBALL

Am Mittwoch trainiert das Damen-Team mit Volleyballerinnen von U20 bis Ü50 in lockerer Atmosphäre. Das Mixed-Team für Frauen und Männer ab 15 Jahren trainiert jeweils freitags. Neben Technik, Kondition und Spiel stehen Spass und die Teilnahme an Meisterschaften und Turnieren im Mittelpunkt.

## 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 fitter 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 Frühlingswanderung
- 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