



TSG Reisenbach/Mudau e. V.

Turnstunden/Gymwelt-Angebote

Einteilung ab Herbst 2025

Mudau:

Gerätturnen Mädchen, 3. + 4. Klasse, leistungsorientiertes Turnen

Montag, 17.00 – 19.00 Uhr, Odenwaldhalle Mudau,

Übungsleiterinnen:

Katja + Josefine Schäfer (Tel. 01525 / 3475897), **Sophie Mechler, Ilka Schäfer**

Entspannungsgymnastik Beginn: 22. September 2025

Montag, 19.00 – 20.00 Uhr, Odenwaldhalle Mudau

Entspannungsgymnastik

Der 10ner-Kurs Entspannungsgymnastik am Montag von 19:00-20:00 Uhr in der Odenwaldhalle, geleitet von **Alexandra Rippberger**, startet am 22.09.2025.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Ich freue mich auf Wiederholungstätter*innen und auch auf Neueinsteiger*innen.

Outdoor Fitness – Anfänger

Montag, 18.20 – 19.20 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Odenwaldhalle Mudau

Ein Training im Freien ist ein Erlebnis! Für das ganzheitliche Programm das Ausdauer (walken), Flexibilität, Balance und Kraft trainiert, nutzen wir alles, was die Natur und unsere Umgebung uns bietet.

Leitung: **Anna Hauk**, staatlich geprüfte Sport-/Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Anmeldungen bitte an: anna.hauk@gmx.de



Outdoor Fitness – Fortgeschrittene

Montag, 19.30 – 20.30 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Odenwaldhalle Mudau

Ein Training im Freien ist ein Erlebnis! Für das ganzheitliche Programm das Ausdauer (joggen), Flexibilität, Balance und Kraft trainiert, nutzen wir alles, was die Natur und unsere Umgebung uns bietet.

Leitung: **Anna Hauk**, staatlich geprüfte Sport-/Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Anmeldungen bitte an: anna.hauk@gmx.de

„Fitness-Mix“ Beginn: 23. September 2025

Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr, Odenwaldhalle Mudau

Fitness-Mix

Bewegung und Spaß, mit und ohne Gerät: Durch mobilisierende und stabilisierende Übungen wird der Körper auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet. Es erwartet euch ein bunter Mix für ein abwechslungsreiches Fitnesstraining. Neulinge sind herzlich willkommen!

Übungsleiterin: **Veronika Knapp** (06284 / 95175)

Dienstag, Eltern-Kind-Turnen

16.00 – 17.00 Uhr, Odenwaldhalle Mudau

Übungsleiterin:

Vera Walter (Tel. 06284 / 8367)

Dienstag, Gerätturnen Mädchen, 1. + 2. Klasse

Leistungsorientiertes Turnen

Odenwaldhalle Mudau

17.00 – 19.00 Uhr Turnen Mädchen

Übungsleiterinnen:

Lisa Moser (Tel. 01516 / 1026738) **Marie + Greta Baier, Paula Nikola**



Schule Steinbach

Montag/Dienstag: Männersport

Unser Motto: Wir halten uns fit!

Fit in den Herbst. Ausdauer, Kraft und Koordination werden Inhalte unseres Kurses sein. Ein abwechslungsreiches Programm, das die Muskeln stärkt, die Ausdauer trainiert und die Nerven kitzelt wartet auf Euch!

Übungsleiterin:

Julia Pittner

Schloßau: Wassergymnastik

Schwimmbad-Training (ausgebucht)

Mittwoch, 3 – 6jährige Turnstunde, Odenwaldhalle Mudau

16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr

Übungsleiterinnen:

Vera Walter (Tel. 06284 / 8367), **Sarah Weis**, **Liv + Jette Frankenberger**, **Amelie Schölch**, **Leni Finzer**, **Marla Banschbach**

„Eine gute Stunde für DICH“

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr, Odenwaldhalle Mudau, Beginn: 24. September 2025

Gönn dir „Eine gute Stunde für DICH“

Es erwarten Dich abwechslungsreiche, körperbewusste und sportliche Workout-Stunden aller Art.

Ob Step-Aerobic, Körperwahrnehmung, Kräftigung, Ausdauer, Balance, Entspannung... die Stunden werden unterschiedlich sein -) lass Dich überraschen.

Übungsleiterin:

Anette von Wedel P-Lizenz Gesundheitssport (anette@vonwedel.de) Bitte um Anmeldung!



Yoga

Mittwoch, 20.15 – 21.15 Uhr, Odenwaldhalle Mudau, Beginn: 15. Oktober 2025

Ab 15. Oktober 2025 startet ein **neuer Yogakurs** für Anfänger, Wiedereinsteiger sowie erfahrene Yogis.

In diesem Kurs lernst du die Welt des Yoga kennen – ideal, wenn du neu einsteigst oder nach einer Pause wieder beginnen möchtest. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation und bauen Schritt für Schritt darauf auf.

Natürlich bist du auch willkommen, wenn du schon mehr Erfahrung im Yoga mitbringst und mit uns gemeinsam üben möchtest. Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters und bietet dir die Möglichkeit, in deinem eigenen Tempo zu praktizieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und ggf. ein Handtuch.

Übungsleiterin: **Hannah Mayer** (Yogalehrerin)

Anmeldung: hannah.mayer@posteo.de oder WhatsApp 01575 / 1012427

Schulturnhalle Mudau

Volleyball für Jedermann

Mittwoch, 20.15 – 22.15 Uhr, Schulturnhalle Mudau

Neueinsteiger herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin: **Verena Fleischer** (Tel. 0176 / 56845347)



Odenwaldhalle Mudau

Eltern-Kind-Turnen ab 19. September 2024

Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr, Odenwaldhalle Mudau

Übungsleiterin:

Vera Walter (Tel. 06284 / 8367)

Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr, Odenwaldhalle Mudau

NEU: Akrobatik & Fitness ab 02. Oktober 2025

Alle Kinder ab der 5. Klasse

Übungsleiterin:

Christine Söhner (Tel. 0160 / 97789673)

Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr, Odenwaldhalle Mudau

Spaß und Spielstunde ab 02. Oktober 2025

Für alle Kinder aus der Grundschule

Kommt vorbei und habt Freude am Sport und beim Spielen.

Übungsleiter: **Timo Söhner** (Tel. 06284/2039939)

Gerätturnen 5. Klasse und älter

Leistungsorientiertes Turnen - Wettkampforientiert

Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr, Odenwaldhalle Mudau

Übungsleiterinnen:

Lena Farrenkopf (Tel. 0152 / 56170973)



Schulturnhalle Mudau **Beginn: ab 10. Oktober 2025**

Kinderturnen - Jungen (3-6 Jahre) Bitte um Anmeldung

Freitag 15.30 – 16.30 Uhr, Schulturnhalle Mudau

Übungsleiterinnen:

Gabi Schäfer (Tel. 06287 / 929488) **und Ilka Schäfer**

Schule Reisenbach

Frauengymnastik

Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr, Schule Reisenbach,

Frauengymnastik; Bunte, vielseitige Stunde mit viel Spaß!

Neueinsteiger herzlich willkommen!

Übungsleiterin:

Martina Friedel (Tel. 06284 / 7605)

4 Herbstkurse TSG Reisenbach/Mudau in Reisenbach und Fahrenbach

Fit in den Herbst in Reisenbach mit Dorothea Köhler, Beginn: 15. September 2025

→ Senioren-Stuhlgymnastik und jede Menge Spaß

Montag 17.15 – 18.15 Uhr, Schule Reisenbach

→ Pilates und Yoga mit Entspannung

Montag 18.30 – 19.30 Uhr, Schule Reisenbach

Übungsleiterin: **Dorothea Köhler** Tel. 06261 / 6750686 oder dorothea.koehler1951@gmail.com



Kath. Gemeindehaus, Fahrenbach

→ Rücken-Fit in den Herbst in Fahrenbach, Beginn: 17. September 2025

Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr, Fahrenbach

Training für Jedermann/Frau zur Kräftigung der Muskeln aus der Rückenschule, Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung.

Bitte eine Matte, Handtuch und Socken mitbringen.

→ Pilates mit Yoga und Entspannung

Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr, Fahrenbach

Das Besondere an Pilates ist, dass Sie sich auch geistig auf bestimmte Muskeln konzentrieren, um Ihren Körper zu stärken und zu dehnen. Es ist ein Training für Körper, Geist und Seele. Gepaart wird das Ganze mit Yoga-Elementen und zum Abschluss gibt es immer eine abwechslungsreiche Entspannung.

Bitte eine Matte, Handtuch und Socken mitbringen.

Übungsleiterin: **Dorothea Köhler** Tel. 06261 / 6750686 oder dorothea.koehler1951@gmail.com

Die Einteilungen der Turnangebote werden rechtzeitig auf der Homepage **www.tsg-reisenbach.de** bekannt gegeben.