



Schon gewusst?

Alle Informationen rund um die neuen und bestehenden Angebote und Veranstaltungen des TSV Schwabmünchen gibt es über die Geschäftsstelle (Fuggerstr. 50, Schwabmünchen, Telefon 08232/4130) oder auch per E-Mail-Anfrage an info@tsv-schwabmuenchen.de.

Schwimmtechnik-Kurs für Erwachsene

Die Schwimmabteilung des TSV bietet ab Ende Mai einen Kraultechnikkurs und bei Bedarf auch Rückenschwimmen für Erwachsene an.

Der Kurs beinhaltet sechs Übungsstunden (zweimal wöchentlich) wobei drei Stunden jeweils montags im Hallenbad Untermeitingen und drei Stunden jeweils samstags im Schwabmünchner Freibad abgehalten werden.



Termine ab 20.05.2019:

Montag, 18:45 - 19:30 Uhr • Untermeitingen
Samstag, 09:45 - 10:30 Uhr • Schwabmünchen

Nähere Informationen:

Wilhelm Hauptelshofer
Tel.-Nr. 08232/6955

Modern Dance (Kinder von 6 bis 12)

„Modern Dance“ ist ein Tanz für jeden Tanztyp. Es ist eine Mischung aus schnellen und harten, dennoch korrekten und auch weichen Bewegungen, die manchmal dem Tanzstil des Hip Hops und des Klassischen Balletts ähneln. Kommt doch einfach mal vorbei und probiert es aus! Wir freuen uns auf Dich!



Termin: Freitag, 15:30 bis 16:15 Uhr (ab 03.05.2019)

Treffpunkt: TSV-Studio „Wieser“, Jahnstraße

Übungsleiterin: Irina Proskurina

Anmeldung: TSV-Geschäftsstelle

Kosten: 80 € für Nichtmitglieder (12 Einheiten)
40 € für Mitglieder (12 Einheiten)

Jumping Fitness

Ein Workout für den ganzen Körper, bei dem du 400 Muskeln aktivierst und in der Stunde bis zu 1000 kcal verbrennst. Ein kontinuierlicher Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung garantiert den perfekten Trainingserfolg. Spaß und effizientes Training ist dir dabei garantiert. Jetzt bereits für die Sommerferien anmelden! Wir bieten vier Kurse mit jeweils vier Einheiten an.

Kursangebot Sommerferien



Termin: 4 x im August (ab Di., 06.08., Dauer 45 Min.)
Anfänger Dienstag 19.30 o. Mittwoch 19 Uhr
Fortgeschrittene Dienstag 20.15 o. Mittwoch 19.45 Uhr
Treffpunkt: Spiegelsaal (Grundschule)
Übungsleiter: Katja Menter & Steffi Hutzler
Anmeldung: TSV-Geschäftsstelle
Kosten: 15 € pauschal

Selbstverteidigung für Jung und Alt

Selbstverteidigung auf höchstem Niveau bietet die Abteilung Allkampf-Jitsu an. Hier erlernt ihr euch in kniffligen Situationen adäquat zu verhalten und ggf. verteidigen.

Zudem stärkt Ihr nicht nur Euer Selbstvertrauen sowie das Selbstwertgefühl, sondern trainiert auch die Selbstsicherheit und stärkt obendrein auch noch Euren Körper – ganz nach dem Motto „Schütze Dich und Deine Grenzen“.



Termin: Dienstag, 18:30 bis 20 Uhr (Kinder/Jugend)
Dienstag, 20 bis 21.30 Uhr (Erwachsene)

Treffpunkt: LWS-Sporthalle, Spiegelraum

Übungsleiter: Jens Kruse

Kosten: TSV- und Abteilungsmitgliedschaft

Step für Senioren Herz-Kreislauf-Training

Step ist seit über 20 Jahren voll im Trend. Der Unterschied zu „normalen“ Step-Stunden ist das wesentlich geringere Tempo, es werden keine Drehungen und Sprünge gemacht. Trotzdem ist es ein Herz-Kreislauf-Training, das uns zum Schwitzen bringt, die Beinmuskulatur fordert, Konzentration fördert und dann auch noch Spaß macht.



Termin: ab 02.05. Donnerstag (10:45 Uhr),

Treffpunkt: Spiegelsaal (Grundschule)

Übungsleiterin: Loni Becht

Anmeldung: TSV-Geschäftsstelle

Kosten: 80 € für Nichtmitglieder (12 Einheiten)
40 € für Mitglieder (12 Einheiten)

Bis zu 80 % Bezuschussung durch die Krankenkassen!

Shorinji Kempo (ab 18)

Shorinji Kempo ist ein effektives und realistische Selbstverteidigungssystem aus Japan, das zur Schulung der Persönlichkeit entwickelt wurde.

Der Unterricht beinhaltet Stretching, Konditionstraining, Fallschule, Selbstverteidigungstechniken sowie Zen-Meditation.

Zusammen mit den Techniken und der Philosophie von Shorinji Kempo werden Selbstvertrauen, Mut, Tatkraft, Gerechtigkeitssinn und Mitgefühl vermittelt.



Termin: jeden Montag + Donnerst. (19.30 - 21.30 Uhr)

Treffpunkt: TSV-Studio Wieser, Jahnstraße

Übungsleiter: Christian Pyka, 5. Dan Shorinji Kempo

Anmeldung: schwabmuenchen@shorinjikempo.de

Kosten: monatlich 32,25€ (für Schüler 22,50€)