

## Damengymnastik

**Wo?** Kindergarten Hörzhausen

**Wann?** dienstags ab 19.00 Uhr

**Kosten:** in der Mitgliedschaft enth.

In einer lockeren Runde werden Übungen für Bauch, Beine, Po und für den Beckenboden durchgeführt. „Für alle Altersgruppen“

### Ansprechpartner:

Maria Jofer  
Tel. 08252 – 3677



### SVH -Mitgliedsbeitrag (jährlich)

Jugendliche bis 18 Jahren	30€
Erwachsene	60€
Familienbeitrag	125€
Rentner (ab 65 Jahren)	50€

### oder Kontakt Vorstand:

Rauscher Wilhelm  
Tel. 08252 – 82195  
[www.sv-hoerzhausen.de](http://www.sv-hoerzhausen.de)

## Fußball

### Herrenmannschaft



### Abteilungsleiter:

Richard Fischer  
Tel.01799029365  
[abteilungsleiter@sv-hoerzhausen.de](mailto:abteilungsleiter@sv-hoerzhausen.de)



### Jugend



### Jugendleiter:

Völk Petra, Tel. 017621456875  
oder Steinbacher Andreas,  
Tel. 01704409122



## Sportverein Hörzhausen

### Kurse & Sportprogramm

- Fußball
- Yogakurse
- Kinderturnen
- Damengymnastik



Stand / März 2020

## Yoga

### Was ist Yoga denn genau?

Yoga ist, am einfachsten formuliert, Vereinigung – die Vereinigung von Geist, Körper und Seele. Yoga soll dem Menschen inneren und äußeren Frieden geben.

Iyengar Yoga kräftigt den Körper, bildet Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung.

Alle Schüler-/Innen können im Iyengar Yoga gemäß ihren Möglichkeiten üben. Körperliche Einschränkungen, schlechte Konstitution oder Alter sind keine Hinderungsgründe!

- *mehr Mut um Ziele umzusetzen*
- *positive Ausstrahlung*
- *frischer, freier Geist*
- *körperliche und geistige Stabilität*
- *respektvoller Umgang mit Dir selbst und Deinen Mitmenschen*

## Yoga

**Wo?** Kinderturnhalle  
Hörzhausen

**Wann?** Kursstart 26.03.2020  
donnerstags,  
19.30 Uhr – 20.50 Uhr

**Kosten?** Mitgliedschaft zzgl.  
10€ / Yoga Einheit

Es findet ein zertifizierter Yogakurs pro Jahr statt, der von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst wird

### Mitzunehmen sind:

Bequeme, warme Kleidung, Matte und Decke

### Wir freuen uns auf Dich!



### Kursleitung:

Sabrina Schmid  
Tel. 01716337330

### Anmeldung

yoga@  
sv-hoerzhausen.de

## Kinderturnen

*für Kinder von 3 – 6 Jahren*

**Wo?** Kinderturnhalle  
Hörzhausen

**Wann?** Kursstart 08.04.2020  
*vorläufig* mittwochs / 14 tägig  
15.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Kosten?** in der Mitgliedschaft  
enthalten

In dieser Stunde steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund! Durch kindgerechte Turnübungen fördern wir Koordination, Motorik und Muskulatur aber auch Teamwork und Rhythmusgefühl!

### Mitzunehmen sind:

Hallenturnschuhe und Sportkleidung

### Wir freuen uns auf Dich!



### Kursleitung:

Franziska Steinborn  
Tel. 01709660537

### Anmeldung

kinderturnen@  
sv-hoerzhausen.de