

**Neues Jahr – alte Vorsätze,  
die endlich umgesetzt  
werden wollen!**



Wer sich sportlich betätigen möchte, wird beim TSV Rastorfer Passau sicher fündig! Wir bieten Kurse für jung und alt in verschiedenen Sparten. Schaut einfach mal zu einer unverbindlichen Probestunde vorbei!

**Fußball E-Jugend (ab Jg 2012)  
(Do 16.45 – 18.00h)**

Das Training findet zur angegebenen Zeit auf dem Sportplatz am Mühlenberg statt. Die Spieler freuen sich jederzeit über Verstärkung.  
Trainer: Lasse

**Fußball D-Jugend (Jg 2009/2010)  
(Do 16.30 – 18.30h)**

Das Training findet zur angegebenen Zeit auf dem Sportplatz am Mühlenberg statt. Die Spieler freuen sich jederzeit über Verstärkung.  
Trainer: Sascha und Peter

**Fußball C-Klasse Herren (SG Raisdorf/Passau)  
(Di und Do 19 – 21h)**

Das Training der Herrenmannschaft findet zu den angegebenen Zeiten auf dem Sportplatz am Mühlenberg statt. Ein junges und motiviertes Team freut sich auf weitere interessierte Spieler.  
Trainer: Stefan und Lasse

**Integrative Jugendfußballmannschaft  
"Die Spaßbomber" (Fr 17-18:30h)**

Für Mädchen und Jungen ab 16 Jahren, mit und ohne Handicap. Diese Mannschaft ist nicht im Spielbetrieb gemeldet, sondern spielt nur aus Spaß an der Freude.  
Trainer: Lukas

**Tischtennis (Mo ab 19h; ab März ab 19:30h)**  
Trainer: Michael

**Yoga (Di 18.30 –20h)**

Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Der ständige Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe, Halten und Loslassen, großer Aufmerksamkeit und tiefer Entspannung hilft den Übenden, eine Anbindung an die eigene innere Kraftquelle und ihre Mitte zu finden.  
Trainerin: Alexandra (0171 19 94 888)

**Rundum Fit – „Best Age“ (Mi 17.30-18.30h)**

Mit einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Das Programm ist vielseitig und gesundheitsorientiert. Ein schwungvoller Bewegungscocktail mit und ohne Kleingeräte, aber immer mit viel Spaß.  
Trainerin: Annegret (0176 43 14 57 00)



**Pilates (Mi 18.45-19.45h)**

„Starker Rücken-flacher Bauch“  
Pilates besteht aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching – alles in ruhigen fließenden Bewegungen. Die Übungen aktivieren besonders die tiefliegenden Muskelschichten der Rumpf,- Beckenboden,- und Bauchmuskeln, denn oberstes Ziel ist ein starkes und stabiles Körperzentrum.  
Trainerin: Annegret (0176 43 14 57 00)

**Power Gymnastik (Do 17:30-18:30h)**

In lustiger, angstfreier Atmosphäre (auch mit guter Musik) kräftigen wir unsere Körper mit dem Ziel, sich wohlfühlen, einen flacheren Bauch zu bekommen und sogar nette Leute und auch Freunde zu finden. Außerdem wollen wir Rückenschmerzen vorbeugen.  
Trainerin: Annette (0176 51 434 139)

**Body Booster Workout (Do 19.15-20.15h;  
ab Februar 18:45-19:45h)**

Dieses Body Booster Workout trainiert deinen gesamten Körper. Nach einem kurzen Warm-up folgen effektive Übungen, um deine Muskulatur aufzubauen, Fett zu verbrennen und dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen. Anschließend folgt ein Stretching, um deine Muskeln zu entspannen und die Erholungsphase einzuleiten.  
Trainerin: Sabine (0157 72 45 65 43)