



Sektion
Turnen



Turnprogramm für's GANZE JAHR



2019 / 2020

Sportverein Breitenbach



turnen@sv-breitenbach.at
www.sv-breitenbach.at

Unser gesamtes Turnprogramm für 2019/20 auf einen Blick.

Unser Programm ist wie gewohnt bunt gemischt für Jung und Alt. Die Kurse erfolgen in vier Blöcken, die individuell zusammengestellt und einzeln gebucht werden können. Vielleicht hast du ja mal Lust einen neuen Kurs auszuprobieren?

Damit du dich besser orientieren kannst, wann die Blöcke stattfinden:

Block
A

12 Einheiten von September bis Dezember
Start: 16.09.2019
Anmeldeschluss: 04.09.2019

Block
B

5 Einheiten von Jänner bis Februar
Start: 07.01.2020
Anmeldeschluss: 04.09.2019

Block
C

10 Einheiten Februar bis Mai
Start: 24.02.2020
Anmeldeschluss: 20.12.2019

Block
D

5 Einheiten - Outdoor
Start: 12.05.2020
Anmeldeschluss: 20.12.2019

Bitte bis 04. September 2019 bei Margit Artmann via SMS, What's app oder Mail anmelden. Die Bankdaten werden zugesendet. Nach Eingang des Kursbeitrags wird ein Fixplatz zugesichert. Falls die Teilnehmeranzahl bereits erreicht ist, wird telefonisch Bescheid gegeben und der Kursbeitrag retour überwiesen.

Turnzwerge aktiv ...

1 1/2 - 3 jährige Kinder sollen gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern... ihre Bewegungsfertigkeiten entwickeln und somit ihren Spielraum vergrößern. Alles, was eine Turnhalle hergibt, kann ausprobiert werden. Die Turnhalle wird zum großen Spielplatz!



Block
A

Freitag, 20. Sept. 2019

Kurs 1: 15.00 - 16.00 Uhr
Kurs 2: 16.00 - 17.00 Uhr
12 Einheiten
Kosten: € 38,- (NM € 48,-)

Block
C

Freitag, 28. Februar 2020

Kurs 1: 15.00 - 16.00 Uhr
Kurs 2: 16.00 - 17.00 Uhr
10 Einheiten
Kosten: € 32,- (NM € 40,-)

**Begrenzte Teilnehmerzahl -
max. 20**

- Im Turnsaal der Volksschule
- Tanja Kralinger



Die Knirpse sind los ... von 3-4 Jahren

Alle Turnbegeisterten, die bereits zu „groß“ für die Turnzwerge sind und am Liebsten schon ohne Mama und Papa los starten möchten, sind bei uns genau richtig! Diese angeleitete Turnstunde motiviert unsere Knirpse dazu eigenständig, mutig und kreativ zu sein! Ich freue mich schon sehr auf viele neugierige Knirpse!



Block
A

Dienstag, 17. Sept. 2019

14.30 bis 15.30 Uhr
12 Einheiten
Kosten: 34,- (NM: 42,-)

Block
C

Dienstag, 25. Februar 2020

14.30 bis 15.30 Uhr
10 Einheiten
Kosten: 28,- (NM: 36,-)

Begrenzte Teilnehmerzahl - max. 15

- Im Turnsaal der Volksschule
- Olivia Hager



Kinderturnen von 4-6 Jahren

Bewegung ist gerade für das Kind im Kindergartenalter ein essentieller Bereich. Auch der Umgang mit Gleichaltrigen ist sehr wichtig für die Entwicklung des Kindes. Wir verbinden beides zu einem spannenden Nachmittag, indem wir Bewegungsspiele anbieten, die das soziale Miteinander fördern, bauen aber auch gemeinsam spannende Bewegungslandschaften auf, bei denen die Kinder ihre verschiedenen motorischen Fähigkeiten erproben und stärken können. Ein bewegter und lustiger Nachmittag erwartet euch!



GANZJÄHRIG

Mittwoch, 02. Oktober 2019

15.00 - 16.30 Uhr
Ganzjährig (außer Schulferien)
bis Ende April
Kosten: € 55,- (NM € 69,-)

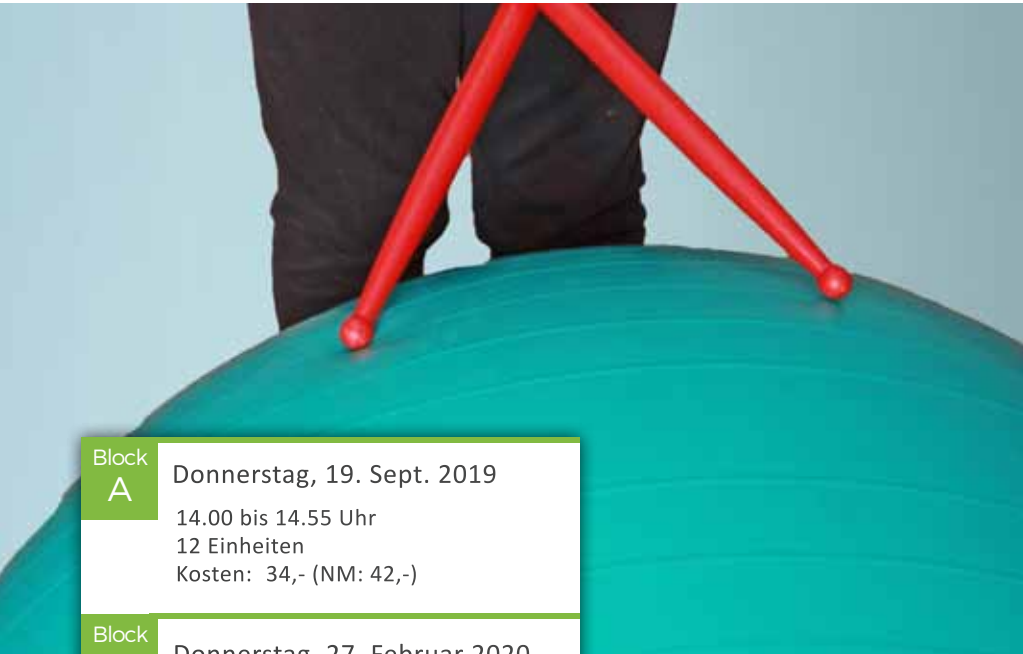
- Im Turnsaal der Volksschule
- Kathrin Huber

Begrenzte Teilnehmerzahl - max. 20



Bambini Beats

Bambini Beats ist von Drums Alive speziell für Kinder im Kindergarten und in der Schuleingangsphase entworfen worden. Die Bewegungen sind zielgerichtet für Kinder und ihre physische Entwicklung ausgesucht und darauf zugeschnitten. Das Bambini Beats Konzept ist ausgerichtet auf eine ganzheitliche Förderung, Stress- und Aggressionsabbau.



Block A
Donnerstag, 19. Sept. 2019
14.00 bis 14.55 Uhr
12 Einheiten
Kosten: 34,- (NM: 42,-)

Block C
Donnerstag, 27. Februar 2020
14.00 bis 14.55 Uhr
10 Einheiten
Kosten: 28,- (NM: 36,-)

Begrenzte Teilnehmerzahl - max. 20

- Im Turnsaal der Volksschule
- Ingrid Huber, Tanja Kralinger



Kids Beats für Schulkinder ab 7 Jahren

Ein Programm von Drums Alive zugeschnitten auf Kinder im Alter zwischen 7 und 10 Jahren. Drums Alive fördert insbesondere bei Kindern die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Körperkoordination und es hilft Stress und Aggressionen abzubauen. Es stärkt das Selbstwertgefühl, die sozialen Kompetenzen und die Entwicklung und Förderung von Sinneswahrnehmungen. Spaß ist garantiert!



Block A
Donnerstag, 19. Sept. 2019
15.00 bis 15.55 Uhr
12 Einheiten
Kosten: 34,- (NM: 42,-)

Block C
Donnerstag, 27. Februar 2020
15.00 bis 15.55 Uhr
10 Einheiten
Kosten: 28,- (NM: 36,-)

Begrenzte Teilnehmerzahl - max. 20

- Im Turnsaal der Volksschule
- Ingrid Huber, Tanja Kralinger



HIIT up

Das intensive Intervalltraining für Eilige!

Das Hoch intensive Intervall Training ist eine Kombi aus Ausdauer und Kraft sowohl für Damen, als auch für Herren. Kurz, knackig und intensiv, dadurch verfliegt die Trainingszeit im Nu (Dauer: 35 Minuten)!



Block A
Freitag, 20. September 2019
17.30 - 18.05 Uhr
12 Einheiten
Kosten: € 26,- (NM € 36,-)

Block C
Freitag, 28. Februar 2020
17.30 - 18.05 Uhr
10 Einheiten
Kosten: € 22,- (NM € 30,-)

- Im Turnsaal der Volksschule
- Daniela Thaler



Pilates

Pilates ist eine Verbindung von Bewegung und Kraft, Atmung und Wahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit. Trainiert werden vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung verantwortlich sind.



Block A
Montag, 16. September 2019
17.30 - 18.20 Uhr
12 Einheiten
Kosten: € 32,- (NM € 40,-)

Block C
Montag, 24. Februar 2020
17.30 - 18.20 Uhr
10 Einheiten
Kosten: € 26,- (NM € 34,-)

- Im Kindergarten-Turnsaal
- Heidi Schwaighofer



Yoga

Zeit für mich

In dieser Entspannungseinheit geht es um bewusstseinserschaffende Übungen und achtsamen Umgang mit sich selbst. Mit gezielten Yogaübungen eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag schaffen - Erholung für Geist, Körper und Seele.



Block A Dienstag, 17. Sept. 2019

19.15 bis 20.45 Uhr
12 Einheiten
Kosten: 60,- (NM: 80,-)

Block B Dienstag, 07. Jänner 2020

19.15 bis 20.45 Uhr
5 Einheiten
Kosten: 25,- (NM: 33,-)

Block C Dienstag, 25. Februar 2020

19.15 bis 20.45 Uhr
10 Einheiten
Kosten: 50,- (NM: 65,-)

- Im Kindergarten-Turnsaal
- Kathrin Huber



Drums Alive Intervall

Drums Alive kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln. Es ist ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele. Drums Alive trainiert nicht nur einzelne Körperpartien, sondern den ganzen Körper. Gekoppelt mit dem Intervalltraining dient diese Einheit der Fettverbrennung und hilft dabei, dem gestressten Alltag zu entfliehen. Spaß ist garantiert!



Block A Montag, 16. September 2019

19.00 - 19.50 Uhr
12 Einheiten
Kosten: € 32,- (NM € 40,-)

Block C Montag, 24. Februar 2019

19.00 - 19.50 Uhr
10 Einheiten
Kosten: € 28,- (NM € 36,-)

- Im Turnsaal der Volksschule
- Ingrid Huber



Power Step

Schrittkombinationen zu mitreißender Musik rund um und über den Step garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich. Gleichzeitig werden Koordination und Beweglichkeit verbessert, die Körperverschwendung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.



Block A Mittwoch, 18. September 2019

18.30 - 19.20 Uhr
12 Einheiten
Kosten: € 32,- (NM € 40,-)

Block C Mittwoch, 26. Februar 2020

18.30 - 19.20 Uhr
10 Einheiten
Kosten: € 26,- (NM € 34,-)

- Im Turnsaal der Volksschule
- Heidi Weinzierl



Bauch - Beine - Po

Durch dieses effektive und fordernde Training, mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po, wird die Figur gezielt geformt und gestrafft.



Block A Mittwoch, 18. Sept. 2019
19.30 bis 20.20 Uhr
12 Einheiten
Kosten: 32,- (NM: 40,-)

Block C Mittwoch, 26. Februar 2020
19.30 bis 20.20 Uhr
10 Einheiten
Kosten: 26,- (NM: 34,-)

- Im Turnsaal Volksschule
- Heidi Weinzierl, Ingrid Huber



Tabata

Tabata funktioniert nach dem Prinzip maximaler Anspannung bei maximaler Effektivität. Auf eine Phase der Anstrengung folgt eine Pause, meistens im Verhältnis 2:1. 20 Sekunden Belastung wechseln sich mit 10 Sekunden Pause ab – achtmal hintereinander, also über vier Minuten. Tabata ist die ultimative Fettschmelze, denn ein erheblicher Nachbrenneffekt ist garantiert.



Block
A Montag, 16. September 2019

18.00 - 18.50 Uhr
12 Einheiten
Kosten: € 32,- (NM € 40,-)

Block
C Montag, 24. Februar 2020

18.00 - 18.50 Uhr
10 Einheiten
Kosten: € 26,- (NM € 34,-)

- Im Turnsaal der Volksschule
- Daniela Thaler



Rückenfitness & Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Körpers und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Turnmatte mitbringen!



Block
A Dienstag, 17. September 2019

Kurs 1: 19.00 Uhr,
Kurs 2: 20.00 Uhr
12 Einheiten
Kosten: € 34,- (NM € 42,-)

Block
C Dienstag, 25. Februar 2020

Kurs 1: 19.00 Uhr,
Kurs 2: 20.00 Uhr
10 Einheiten
Kosten: € 28,- (NM € 36,-)

- Im Turnsaal der Volksschule
- Sylvia Ascher



Seniorenturnen

Natürliche Alterungsprozesse führen dazu, dass die Elastizität von Muskeln und Gelenken mit der Zeit abnimmt. Dennoch kann jeder Mensch selbst dazu beitragen, dass er sich möglichst lange fit fühlt. Gymnastische Übungen helfen selbst im hohen Alter noch, dass die Beweglichkeit erhalten bleibt und alltägliche Übungen leicht von der Hand gehen.



Ab 18. September jeden Mittwoch
16.45 - 17.45 Uhr
12 Einheiten
Kosten: € 18,-, über 80jährige € 10,-

- Im Turnsaal der Volksschule
- Waltraud Hochfilzer,
Evi Felderer



Herrenturnen

Dieser Kurs richtet sich an alle Männer, die fit bleiben wollen und Spaß an der Bewegung haben. Jeder kann mitmachen. Es kommt nicht auf Leistung an, sondern auf Spaß an sportlicher Bewegung im Team. Im Vordergrund stehen Kräftigungs-, und Gleichgewichtsübungen sowie Mannschaftsspiele wie Basketball. Der Ausklang findet bei einem gemütlichen Beisammensein statt. Neue Sportfreunde (und solche, die es noch werden möchten) sind bei den Trainingsstunden immer gerne gesehen.



Ab Oktober jeden Donnerstag
20.00 Uhr
Ganzjährig

- Im Turnsaal der NMS
- Alfred Gschwentner

GANZJÄHRIG



Für alle figurbewussten Naschkatzen, die nach der Weihnachtszeit frisch und fit ins neue Jahr starten wollen, bieten wir folgende Kurse ab **07. Jänner 2020** - je **5 Einheiten**, an.

Dance Intervall

leichte Schrittfolge mit intensivem Bauchtraining

Montag: 18.00 bis 18.50

Kosten: € 13,- (NM € 19,-)

Im Turnsaal der Volksschule mit Dani Thaler

Step Intervall

Einfache Choreographien zu flotter Musik, zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Anschließend folgt ein Workout in Form eines Intervalltrainings. Die richtige Stunde um sich auszuupern und dabei Körperfett zu schmelzen!

Mittwoch: 19.00 bis 19.50

Kosten: € 20,- (NM € 26,-)

Im Turnsaal der Volksschule mit Heidi Weinzierl

Wellness Beats

Ein Mensch, der mehr Wohlbefinden (Wellness) und eine höhere Lebensqualität besitzt, ist gesünder. Die Aspekte eines gesunden Lebens sind gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, Stressverminderung und den spirituellen und kreativen Ausgleich zu fördern. Durch Trommeln werden Veränderungen im zentralen Nervensystem bewirkt. Die rhythmische Stimulation beeinflusst die elektrische Aktivität in vielen sensorischen und motorischen Bereichen des Gehirns. In dieser Bewegungseinheit erfährt man Spirit, Spaß und Inspiration.

Montag: 19.00 bis 19.50

Kosten: € 13,- (NM € 19,-)

Im Turnsaal der Volksschule mit Ingrid Huber

Faszientraining

Durch Faszientraining wird das Bindegewebe auf bevorstehende Belastungen vorbereitet und somit das Verletzungsrisiko gemindert. Ziel ist es, Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien zu erhöhen. Durch Selbstmassage mit der Faszienrolle, werden Verspannungen gelöst und Schmerzen gemindert.



Block
B

Dienstag, 7. Jänner 2020

Kurs 1: 19.00 - 19.50 Uhr

Kurs 2: 20.00 - 20.50 Uhr

5 Einheiten

Kosten: € 13,- (NM € 19,-)

- Im Turnsaal der Volksschule
- Sylvia Ascher



Block
D

Dienstag, 12. Mai 2020

19.00 - 20.00 Uhr

5 Einheiten

Kosten: € 13,- (NM €19,-)

- Treffpunkt Volksschule

Outdoortraining

Die Natur wird zum Sportplatz. Ein abwechslungsreiches Training aus Ausdauer und Kraft zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Bei Schlechtwetter wird ein Ersatzprogramm im Turnsaal angeboten.



Sportverein Breitenbach

www.sv-breitenbach.at

Margit Artmann: Bitte via SMS oder What's app - 0664-1234 143
oder Mail: turnen@sv-breitenbach.at
Bitte Telefonnummer, Namen und Kurs angeben.



Mitglied werden und Geld sparen

Wir freuen uns über jeden Neuzugang.

Mitgliedsbeitrag für ein Jahr: € 12,- für Erwachsene, für Kinder € 6,-