

SPORTVEREIN BREITENBACH SEKTION TURNEN



ANMELDUNG
AUSSCHLIESSLICH ONLINE
UNTER:
WWW.SV-BREITENBACH.AT

Fragen und Infomaterial zur Anmeldung:
Verena Haaser | Tel.: 0676 71 71 268
(Whatsapp oder SMS)

TURNPROGRAMM FRÜHLING



2025

INTERVALLTRAINING

30:15 - (30 SEK. ANSPANNUNG -
15 SEK. PAUSE)

Start: 10.02.2025

Kursleiterin: Daniela Thaler
18.00 - 18.50 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Intervalltraining funktioniert nach dem Prinzip maximaler Anspannung bei maximaler Effektivität. Auf eine Phase der Anstrengung folgt eine Pause, meistens im Verhältnis 2:1. Intervalltraining ist die ultimative Fettschmelze, mit einem erheblicher Nachbrenneffekt.

HIIT UP

Start: 10.02.2025

Kursleiterin: Daniela Thaler
19.00 - 19.40 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 35,- (NM € 45,-)

Intensives Intervalltraining für Eilige!
Das Hoch intensive Intervalltraining ist eine Kombi aus Ausdauer und Kraft sowohl für Damen, als auch für Herren.

FIT MIT SYLVIA

Dienstag, 11.02.2025

Kursleiterin: Syliva Ascher
Kurs 1: 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs 2: 20.00 - 21.00 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Körpers und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

PILATES

Start: 11.02.2025

Kursleiterin: Heidi Schwaighofer
17:15 - 18.45 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Kindergarten
Kosten: € 50,- (NM € 55,-)
max. 12 Teilnehmer

Für mehr Balance und Beweglichkeit. Das Trainingsangebot stärkt den gesamten Bewegungsapparat. 90 Minuten Pilates für eine starke Mitte und erlernbare Techniken zur ENTSPANNUNG von Muskeln und Faszien mit Geräten von Liebscher&Bracht und am Spinefitter von Sissle

MONTAG

DIENSTAG

Neu

KINDERYOGA

Start: 19.02.2025
Kursleiterin: Lisa Kronthaler
14.00 - 15.00 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 50,- (NM € 55,-)

**Eine Schnuppereinheit GRATIS
am 12.02**

Altersgruppe 6-9 Jahre
Yoga für Kinder, um das Körper- und Selbstbewusstsein zu stärken. Neben spielerischen Übungen allein und in der Gemeinschaft, kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz. Leichtigkeit steht an oberster Stelle. Jeder darf und kann hier seine Stärken individuell entwickeln.

BEWEGUNGS- ABENTEUER

Start: 12.02.2025
Kursleiterin: Annalena Häulser
15.30 - 16.30 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 45,-)

Alle Turnbegeisterten, die bereits zu „groß“ für die Turnzwerge sind und am Liebsten schon ohne Mama und Papa losstarten möchten, sind in diesem Kurs genau richtig. Durch viel Abwechslung und Individualität wird die Kreativität der Kinder gefördert. Jede Einheit hält ein neues Abenteuer bereit.
Für Kinder zwischen 3 - 4 Jahren.

POWER STEP MITTELSTUFE

Start: 12.02.2025
Kursleiterin: Heidi Weinzierl
18.00 - 18.50 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

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

Neu

YOGA 60+

Start: 12.02.2025
Kursleiterin: Lisa Kronthaler
16.45 - 17.45 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Kindergarten
Kosten: € 20,- (NM € 30,-)

**3 Schnuppereinheit:
am 05.02, 26.02, 12.03**

Eine entspannende Bewegungseinheit hilft die deine Flexibilität und Atmung zu verbessern, um einfache, aber effektive Routinen ganz nebenbei im Alltag integrieren zu können. Du brauchst weder Vorkenntnisse noch Gelenkigkeit.
Dieses Yoga ist für jeden geeignet, der ruhige, dehnende Bewegungen liebt.



JAZZ- & SHOWTANZ FÜR KINDER

Start: 27.03.2025
Kursleiterin: Michaela Wechselberger
15.30 - 17.00 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Elemente aus verschiedenen Tanzstilen fügen wir zu einer mitreißenden Choreographie zusammen. Auch Hebefiguren und etwas Akrobatik fließt mit ein.
Für Kinder von 8-11 Jahren.

DONNERSTAG

TURNZWERGE AKTIV

Start: 07.02.2025
Kursleiterin: Manuela Mauracher & Andrea Huber
14.30 - 15.30 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 45,- (NM € 55,-)

1 ½ -3 jährige Kinder sollen gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern Bewegungsformen entwickeln und dadurch ihren Spielraum vergrößern. Die Turnhalle wird zum großen Spielplatz!

KINDERTURNEN

Start: 07.02.2025
Kursleiterinnen: Sabine Margreiter
15.30 - 16.30 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 45,- (NM € 55,-)

Durch eine fantasiereiche Stunde in der Turnhalle mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern die Kinder ihre Bewegungsfähigkeit, die Körperwahrnehmung sowie Konzentration und Ausdauer.
Für Kinder zwischen 5 - 7 Jahren.

FREITAG

MITTWOCH

MITTWOCH