



TURNPROGRAMM HERBST 2025

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)



AKTIVIERENDES MORGENYOGA

FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

Start: 15.09.2025
Kursleiterin: Lisa Kronthaler
06.30 - 07.30 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 50,- (NM € 65,-)

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, dehnde Bewegungen liebt.

INTERVALLTRAINING

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

Start: 22.09.2025
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: 22.09.2025
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.

MONTAG

DIENSTAG

FIT MIT SYLVIA

Start: 23.09.2025
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: 16.09.2025
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

Neu

KINDERYOGA

FÜR KINDER VON 6 - 9 JAHREN

Start: 17.09.2025

Kursleiterin: Lisa Kronthaler

14.00 - 15.00 Uhr

5 Einheiten

Turnsaal Volksschule

Kosten: € 50,- (NM € 55,-)

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.

MITTWOCH

BEWEGUNGS- ABENTEUER

FÜR KINDER VON 3 - 4 JAHREN

Start: 17.09.2026

Kursleiterin: Annalena Häusler

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.

MITTWOCH

POWER STEP

MITTELSTUFE

Start: 24.09.2025

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 Körpervverbrennung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.

SENIONENTURNEN

Start: 01.10.2025

Kursleiterin: Evi Felderer

16.45 - 17.45 Uhr

10 Einheiten

Turnsaal Volksschule

Kosten: € 25,- (NM € 35,-)

Dieser Kurs dient der Erhaltung von Muskulatur, Beweglichkeit und Flexibilität der gesamten Körperstruktur.

RÜCKENFIT

Neu**Start: 24.09.2025**

Kursleiterin: Heidi Weinzierl

19.00 - 19.50 Uhr

5 Einheiten

Turnsaal Volksschule

Kosten: € 25,- (NM € 30,-)

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln werden aktiviert, sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

DONNERSTAG

JAZZ- & SHOWTANZ

FÜR KINDER VON 8 - 11 JAHREN

Start: 25.09.2025

Kursleiterin: Michaela

Wechselberger

15.30 - 17.00 Uhr

2 x 8 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.

TURNZWERGE

FÜR KINDER VON 1 1/2 - 3 JAHRE

Start: 26.09.2025

Kursleiterinnen: Manuela

Mauracher & Andrea Huber

14.30 - 15.30 Uhr

10 Einheiten

Turnsaal Volksschule

Kosten: € 45,- (NM € 55,-)

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

FREITAG

KINDERTURNEN

FÜR KINDER VON 5 - 7 JAHREN

Start: 26.09.2025

Kursleiterinnen: Lara Enser &

Andrea Huber

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.