



TURNPROGRAMM FRÜHLING 2026

**SPORTVEREIN BREITENBACH
SEKTION TURNEN**



**ANMELDUNG
AUSSCHLIESSSLICH ONLINE
UNTER:
WWW.SV-BREITENBACH.AT**

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

FIT MIT SYLVIA

Start: 03.02.2026
Kursleiterin: Sylvia Ascher
Kurs 1: 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs 2: 20.00 - 21.00 Uhr
12 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 50,- (NM € 65,-)

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Körpers und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

PILATES

Start: 17.02.2026
Kursleiterin: Heidi Schwaighofer
17.15 - 18.45 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Kindergarten
Kosten: € 55,- (NM € 65,-)
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

DIENSTAG

BEWEGUNGS- ABENTEUER

FÜR KINDER VON 3 - 4 JAHREN

Start: 04.02.2026
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



TURNPROGRAMM FRÜHLING 2026

MITTWOCH

50+ TURNEN

Start: Hat bereits gestartet, es kann jedoch gerne noch eingestiegen werden.
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.

POWER STEP MITTELSTUFE

Start: 04.02.2026
Kursleiterin: Heidi Weinzierl
18.00 - 18.50 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 50,- [NM € 65,-]

Tolle Schritt-kombinationen zu mitreißender Musik rund um und über den Step garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich. Gleichzeitig werden Koordination und Beweglichkeit verbessert, die Körperfverbrennung aktiviert und die Bein- und Gesäß-muskulatur gekräftigt.

RÜCKENFIT

Start: 04.02.2026
Kursleiterin: Heidi Weinzierl
19.00 - 19.50 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 50,- [NM € 65,-]

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.

MITTWOCH

BALANCE UND BEWEGLICHKEIT FÜR KINDER

FÜR KINDER VON 6 - 10 JAHREN

Start: 04.02.2026
Kursleiterin: Lisa Kronbichler
17.00 - 18.00 Uhr
5 Einheiten
Turnsaal Kindergarten
Kosten: € 20,- [NM € 30,-]

Eine Einheit 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 und Beweglichkeit steht an oberster Stelle. Jeder darf und kann hier seine Stärken individuell entwickeln.



YOGA FÜR EINSTEIGER

FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

Start: 04.02.2026
Kursleiterin: Lisa Kronbichler
18.00 - 19.00 Uhr
5 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 20,- [NM € 30,-]

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.

DONNERSTAG

JAZZ- & SHOWTANZ

FÜR KINDER VON 8 - 11 JAHREN

Start: 09.04.2026
Kursleiterin: Michaela Wechselberger
15.30 - 17.00 Uhr
Einheiten 10x
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 50,- [NM € 60,-]

Elemente aus verschiedenen Tanzstilen fügen wir zu einer mitreißenden Choreographie zusammen. Auch Hebefiguren und etwas Akrobatik fließt mit ein.

FREITAG

TURNZWERGE

FÜR KINDER VON 11/2 - 3 JAHRE

Start: 06.02.2026
Kursleiterinnen: Manuela Mauracher, Ersatz: Andrea Huber
Kurs 1: 15.00 - 16.00 Uhr
Kurs 2: 16.00 - 17.00 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!

KINDERTURNEN

FÜR KINDER VON 5 - 7 JAHREN

Start: 06.02.2026
Kursleiterinnen: Lara Enser, Ersatz: Andrea Huber
13.30 - 14.30 Uhr
10 Einheiten
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 45,- [NM € 55,-]

Durch eine fantasievolle Stunde in der Turnhalle mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern die Kinder ihre Bewegungsfähigkeit, die Körperwahrnehmung sowie Konzentration und Ausdauer.