

TURNPROGRAMM

HERBST 2026



ANMELDUNG AUSSCHLIESSLICH ONLINE: WWW.SV-BREITENBACH.AT

MONTAG [Turnsaal Volksschule]

16:45-17:30 Uhr **BEWEGUNGSABENTEUER** für Kinder von 3 - 4 Jahren

Start: 21.09.2026
8 Einheiten / 45 min.
Kursleiterin: Manuela Mauracher
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.

18:00-18:45 Uhr **ZIRKELTRAINING** *Neu*

Start: 14.09.2026
10 Einheiten / 45 min.
Kursleiterin: Susanne Schretthauser
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Euch erwarten abwechslungsreiche Übungen an verschiedenen Stationen. Trainiere Kraft, Ausdauer und Koordination in einem effektiven Ganzkörpertraining. Freu dich auf ein motivierendes Workout, das Spaß macht und für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

19:00-19:45 Uhr **HIIT** *Neu*

Start: 14.09.2026
10 Einheiten / 45 min.
Kursleiterin: Susanne Schretthauser
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Kurze, intensive Belastungsphasen wechseln sich mit aktiven Erholungspausen ab und sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining. Stärke deine Ausdauer, verbrenne Kalorien und bringe deine Fitness mit voller Energie auf das nächste Level

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

DIENSTAG [Turnsaal Volksschule]

19:00-20:00 Uhr **FIT MIT SYLVIA** 20:00-21:00 Uhr 2 Kurse

Start: 15.09.2026
12 Einheiten / je 60 min.
Kursleiterin: Sylvia Ascher
Kosten: € 60,- (NM € 65,-)

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Körpers und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

DIENSTAG [Turnsaal Kindergarten]

17:15 -18:45 Uhr **PILATES**

Start: 15.09.2026
10 Einheiten / 90 min.
Kursleiterin: Heidi Schwaighofer
Kosten: € 55,- (NM € 65,-)

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.



MITTWOCH [Turnsaal Kindergarten]

BEWEG DICH SCHLAU

16:30-17:15 Uhr

Kinderturnen mal anders

Neu

Start: 23.09.2026
8 Einheiten / 45 min.
Kursleiterin: Andrea Huber
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Für alle Kinder im letzten Kindergartenjahr und für Kinder im ersten Schuljahr. In abwechslungsreichen Turnstunden verbinden wir kognitive Denkaufgaben spielerisch mit spannenden Bewegungen. Im Kurs steht das Denken, Merken, Reagieren und Kombinieren im Vordergrund, während die Kinder spannende Parcours und Bewegungsspiele meistern. Ein Kurs, bei dem der Kopf mitturnt! Denn Lernen macht mehr Spaß, wenn es in Bewegung passiert!

MITTWOCH [Turnsaal Volksschule]

KINDERTURNEN

14:00-14:45 Uhr
14:45-15:30 Uhr

2 Kurse / für Kinder von 5 - 7 Jahren

Start: 23.09.2026
10 Einheiten / je 45 min.
Kursleiterin: Lara Enser
Kosten: € 40,- (NM € 45,-)

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

SENIORENTURNEN

16:45 -17:45 Uhr

Start: 30.09.2026
10 Einheiten / 60 min.
Kursleiterin: Evi Felderer
Kosten: € 25,- (NM € 35,-)

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

POWER STEP - MITTELSTUFE

18:00-18:50 Uhr

Start: 23.09.2026
10 Einheiten / je 50 min.
Kursleiterin: Heidi Weinzierl
Kosten: € 50,- (NM € 65,-)

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.

19:00-19:50 Uhr

RÜCKENFIT

Start: 23.09.2026
10 Einheiten / je 50 min.
Kursleiterin: Heidi Weinzierl
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.

DONNERSTAG [Turnsaal Volksschule]

15:30-17:00 Uhr
16:30-18:00 Uhr

TANZMÄUSE - Jazz & Showtanz

2 Kurse / für Kinder von 8 - 12 Jahren

Start: 24.09.2026
2x 8 Einheiten / 90 min.
Kursleiterin: Michaela Wechselberger
Kosten: € 50,- (NM € 60,-)

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

DONNERSTAG [Turnsaal Kindergarten]

18:00-18:50 Uhr

BODY BOOST

Start: 17.09.2026
10 Einheiten / 50 min.
Kursleiterin: Sabrina Fuchs
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Ein intensives Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Intervallen, Functional- Übungen und kraftvollen Cardio Einheiten. Dich erwartet ein schweißtreibendes Workout, das deine Ausdauer, Kraft und Koordination stärkt und deinen Körper einen richtigen Energie-BOOST gibt.

FREITAG [Turnsaal Volksschule]

15:00-16:00 Uhr
16:00-17:00 Uhr

TURNZWERGE

2 Kurse / für Kinder von 1,5 - 3 Jahren

Start: 25.09.2026
10 Einheiten / 60 min.
Kursleiterin: Andrea Huber & Manuela Mauracher
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!