



Kinderturnen ab 6 Jahren

In dieser Stunde können sich die Kinder an verschiedenen Bewegungslandschaften austoben und somit ihre motorischen Fähigkeiten stärken. Ein bewegter und lustiger Nachmittag erwartet euch!

Mittwoch, 21.09.2022

Kursleiterinnen: Annalena Häusler
15.00 - 16.30 Uhr
10 Einheiten (Achtung: nicht mehr ganzjährig)
Turnsaal Volksschule
Kosten: € 60,- (NM € 70,-)

Turnzwerge aktiv ...

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!

Freitag, 23.09.2022

Kursleiterin: Manuela Mauracher
Kurs 1: 15.00-16.00 Uhr
Kurs 2: 16.00-17.00 Uhr
10 Einheiten | Turnsaal Volksschule
Kosten: € 45,- (NM € 55,-)

Bewegungsabenteuer für die Kleinen

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 für die Kleinen bereit.

Mittwoch, 21.09.22

Kursleiterin: Manuela Mauracher
14.00-15.00 Uhr
10 Einheiten | Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Bambini Beats

Das von Drums Alive speziell entwickelte Bambini Beats Programm ist für Kinder im Kindergarten und in der Schuleingangsphase entworfen worden. Das Konzept ist ausgerichtet auf eine ganzheitliche Förderung, Abbau von Stress und Aggressionen.

Donnerstag, 22.09.2022

Kursleiterinnen: Tanja Kralinger, Ingrid Huber
14.00-15.00 Uhr
10 Einheiten | Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Kids Beats

Dieses Programm von Drums Alive ist zugeschnitten auf Kinder im Alter zwischen 7 und 10 Jahren. Drums Alive fördert insbesondere bei Kindern die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Körperkoordination und hilft dabei Stress und Aggressionen abzubauen. Spaß ist garantiert!

Donnerstag, 22.09.2022

Kursleiterinnen: Tanja Kralinger, Ingrid Huber
15.00-16.00 Uhr
10 Einheiten | Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

HERBST TURNPROGRAMM



Sportverein Breitenbach





Es gelten die aktuellen Covid-Regelungen.



HIIT up - Das intensive Intervalltraining für Eilige!

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

Montag, 19.09.2022

Kurleiterin: Daniela Thaler
19.00 - 19.35 Uhr
10 Einheiten | Turnsaal Volksschule
Kosten: € 35,- (NM € 45,-)

Aktiv entspannen

In Aktiv-Entspannen geht es darum, durch sanfte, bewusste und achtsame Bewegungsabfolgen die Verbindung zu sich und seinem Körper wieder herzustellen und sich auch in stressigen Zeiten zu erden. Es kommen Atemübungen, Praktiken aus Qi Gong und Yoga zum Einsatz!

Dienstag, 20.09.2022

Kursleiterin: Regina Moser
19.30 - 20.20 Uhr
10 Einheiten
Kleiner Turnsaal der Mittelschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Intervalltraining

30:15 - (30 Sek. Anspannung - 15 Sek. Pause)

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, denn ein erheblicher Nachbrenneffekt ist garantiert.

Montag, 19.09.2022

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

Intervalltraining

45:15 - (45 Sek. Anspannung - 15 Sek. Pause)

Mittwoch, 21.09.2022

Kurleiterin: Daniela Thaler
19.00 - 19.50 Uhr
10 Einheiten | Turnsaal Volksschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)



Ingrid Huber



Evi Felderer



Daniela Thaler



Sylvia Ascher



Tanja Kralinger



Alfred Gschwentner



Waltraud Hochfilzer



Regina Moser



Manuela Mauracher



Heidi Weinzierl

Bauch - Beine - Po

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

Dienstag, 20.09.2022

Kursleiterin: Regina Moser
18.30 - 19.20 Uhr
10 Einheiten
Kleiner Turnsaal der Mittelschule
Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

Power Step

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

Mittwoch, 21.09.2022

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

Fit mit Sylvia

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Körpers und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Dienstag, 20.09.2022

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

50+ Turnen

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

Mittwoch, 05.10.2022

Kursleiterin: Evi Felderer
16.45 - 17.45 Uhr
10 Einheiten | Turnsaal Volksschule
Kosten: € 25,-

ANMELDUNG
AUSSCHLIESSLICH ONLINE

UNTER:
WWW.SV-BREITENBACH.AT

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



Mitglied werden und Geld sparen!



Wir freuen uns über jeden Neuzugang.
Mitgliedsbeitrag für ein Jahr: € 12,- für Erwachsene, für Kinder € 6,-