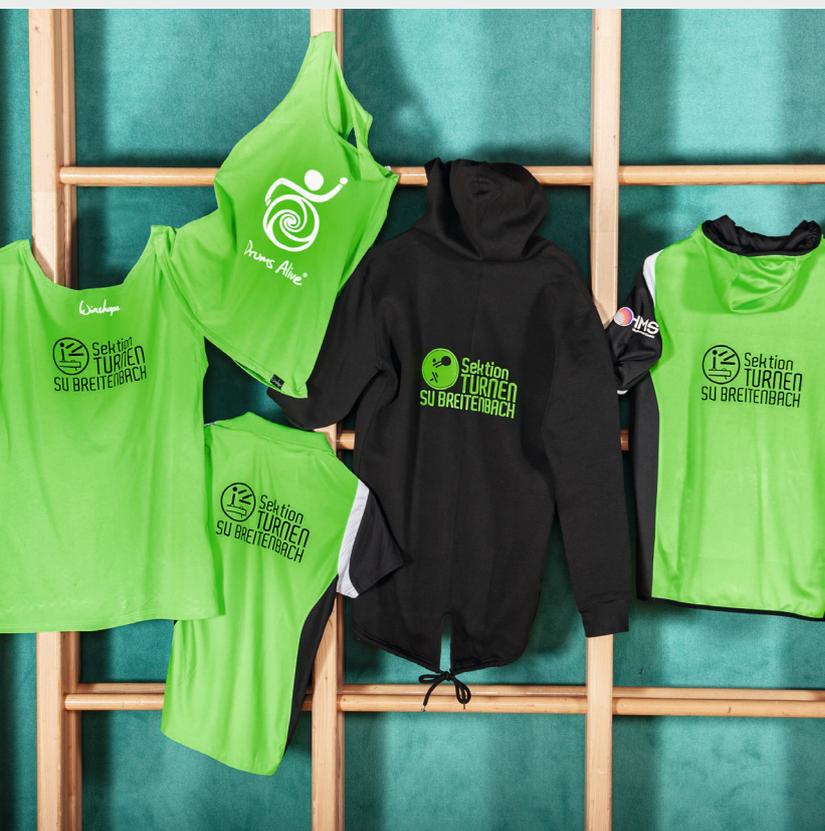


## SPORTVEREIN BREITENBACH SEKTION TURNEN



**ANMELDUNG  
AUSSCHLIESSLICH ONLINE**

**UNTER:  
WWW.SV-BREITENBACH.AT**

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

# HERBST- TURNPROGRAMM



## 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, mit einem erheblicher Nachbrenneffekt.

**Montag, 18.09.2023**

Kursleiterin: Daniela Thaler

18.00 - 18.50 Uhr

10 Einheiten | Turnsaal Volksschule

Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

## POWER STEP FÜR FORTGESCHRITTENE

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

**Mittwoch, 20.09.2023**

Kursleiterin: Heidi Weinzierl

18.00 - 18.50 Uhr

10 Einheiten | Turnsaal Volksschule

Kosten: € 40,- (NM € 50,-)

## HIIT UP

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

**Montag, 18.09.2023**

Kursleiterin: Daniela Thaler  
19.00 - 19.35 Uhr

10 Einheiten | Turnsaal Volksschule  
Kosten: € 35,- (NM € 45,-)

## YOGA MIT KATHRIN

Mit regelmäßiger Yoga- Praxis stärkt man den Körper und den Geist und vertieft die Atmung. Nachdem wir uns in Ruhe in die Yoga- Stunde eingefunden haben, beginnen wir unseren Körper zu mobilisieren und aufzuwärmen, bevor wir gemeinsam effektive Haltungen einnehmen, die u.a. Kraft, Ausdauer und mentales Durchhaltevermögen fordern. Abschließend gibt es eine Endspannung, die den Körper und den Geist zur Ruhe bringen. Yoga ist für jedes Alter und jede körperliche Konstitution geeignet. Es ist jeder herzlich willkommen!

**Montag, 18.09.2023**

Kursleiterin: Kathrin Huber  
19.00 - 20.30 Uhr  
14 Einheiten

Durch den Kindergarteneingang zum NMS- Gymnastikraum  
Kosten: € 95,- (NM € 105,-)

Mitzubringen: Decke und Polster, wer möchte kann seine eigene Yogamatte mitnehmen, Yogamatten sind ansonsten vorhanden!

## 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!

**Donnerstag, 21.09.2023**

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,-)

## ZUMBA FÜR KINDER (AB 7 JAHRE)

Bei Zumba für Kinder handelt es sich um die ultimative Tanz-und Fitnessparty für die kleinen Zumba Fans ab einem Alter von 7 Jahren. Bei diesem Programm können Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen!

**Mittwoch, 20.09.2023**

Kursleiterin: Claudia Welker  
15.30 - 16.30 Uhr  
6 Einheiten | Turnsaal Volksschule  
Kosten: € 30,- (NM € 40,-)

## KINDERTURNEN (5 - 7 JAHRE)

Durch eine fantasiereiche Stunde in der Turnhalle mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern die Kinder ihre Bewegungsfähigkeit, die Körperwahrnehmung sowie Konzentration und Ausdauer. Der Großteil der Turnstunden wird mit den Kindern gemeinsam gestaltet um alle Bedürfnisse einzubauen. Auf Gruppen- und Bewegungsspiele wird viel Wert gelegt. Sie fördern neben der Grob- und Feinmotorik, auch soziale Kompetenzen, Motivation und verbessern das allgemeine Befinden und Körpergefühl der Kinder.

**Freitag, 22.09.2023**

Kursleiterinnen: Sabine Margreiter  
15.00 - 16.00 Uhr  
10 Einheiten | Turnsaal Volksschule  
Kosten: € 45,- (NM € 55,-)

## LIIT

LIIT (leichtes, intensives Training) ist ein Mix aus intensiven Übungen und Erholungsphasen. Geeignet ist LIIT für Jedermann, auch für Neueinsteiger.

**Mittwoch, 20.09.2023**

Kursleiterinnen: Daniela Thaler & Heidi Weinzierl  
19.00 - 19.50 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, 20.09.2023**

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

## FIT MIT SYLVIA

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Körpers und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

**Dienstag, 19.09.2023**

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