

Eltern-Kind-Turnen

2-4 Jahre

Start: 20.01.2025

mit Johannes Maier und Michael Eberhardt

10 Termine montags 16:30-17:30 Uhr

in der Grundschul-Turnhalle

Vorschulturnen

4 Jahre bis Schuleintritt

Start: 21.01.2025

mitzubringen Hallenturnschuhe, Trinken

mit Marina Petschl und Kerstin Kunze

10 Termine, dienstags von 15.15 – 16.15 Uhr

in der Turnhalle Sulzberg

Grundschulturnen

ab 6 Jahre

Start: 30.01.2025

Turnen, Tanzen, Klettern, Springen, Spielen

mitzubringen: Hallenturnschuhe

mit Virginia Mayer und Franziska Haaf

10 Termine, donnerstags 16.30-17:30 Uhr

in der Grundschulturnhalle

Kosten je (Kinder-) Kurs: 10/20/40€

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Aroha

Die kontrolliert kraftvollen und entspannenden Bewegungen

sind inspiriert vom Kriegstanz der Maori, von Elementen

der Kampfkunst wie Kung-Fu und Taiji. Aroha ist ein

Ausdauertraining zu Musik im ¾ Takt.

Start: 30.01.2025

10 Termine, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

in der Grundschulturnhalle

mit Virginia Mayer

Kosten: 30/45/65 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied



Fit & Gesund

Ein 60 Minuten Gesundheitsprogramm zur umfassenden

Stärkung der Fitness – mit Schwerpunkt

Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit

mitzubringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte

mit Jasmin Lisiecki

Start: 31.01.2025

12 Termine, freitags 17:15 - 18:15 Uhr

in der Grundschulturnhalle

Functional Training

Eine sportartübergreifende Trainingsform, die mehrere

Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

Geeignet für jeden, der seine Körperwahrnehmung

schulen, seine Fitness verbessern und seine Leistung

steigern möchte.

In diesem Kurs werden wir die Basistechniken des

mehrgelenkigen Trainings kennenlernen und darauf

aufbauen. Wir stabilisieren unseren Körper und mindern

das Verletzungsrisiko.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte

Start: 27.01.2025

12 Termine, montags 18:15 - 19:15 Uhr

in der Grundschulturnhalle mit Jasmin Lisiecki

Kosten je Kurs: 36/54/78 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Rückenfit

„Haltung und Bewegung“

Wir mobilisieren, kräftigen, stabilisieren

dehnen und entspannen.

Mitzubringen: großes Handtuch

Start: 07.01.2025

15 Termine, dienstags 18.30 - 19.30 Uhr

in der Grundschulturnhalle

mit Sonja Maulbetsch

Kosten: 45/68/98 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Pilates

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der

Muskulatur, primär von Bauch-, Beckenboden und

Rückenmuskulatur.

Mitzubringen: großes Handtuch,

Start: 30.01.2025

10 Termine, donnerstags, 17.45 - 18.45 Uhr

in der Grundschulturnhalle

mit Virginia Mayer

Kosten: 30/45/65 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied