

Eltern- Kind-Turnen

Ab 2 Jahre

Start: 22.01.2024

13 Termine, montags von 16.15 - 17.15 Uhr

In der Grundschulturnhalle

Mit Michael Eberhardt

Kosten: 13/26/52 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Kinderturnen

ab 4 Jahre

Sport, Spiel und Spaß für Kindergartenkinder.
mitzubringen Hallenturnschuhe

Start: 09.01.2024

10 Termine, dienstags von 15.15 – 16.15 Uhr

in der Turnhalle Sulzberg

mit Marina Petschl und Kerstin Kunze

Kosten: 10/20/40 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Aerobic & Tanz

ab 6 Jahre

Freude am Tanzen, Bewegung mit Musik,
Herz-Kreislauf, Koordination, Konzentration.

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre.

mitzubringen: Hallenturnschuhe

Start: 18.01.2023

10 Termine donnerstags 16.30-17:30 Uhr

In der Grundschulturnhalle

mit Virginia Mayer

Kosten: 10/20/40 €

Mitglieder aktiv/passiv / Nichtmitglied



Fit & Gesund

Ein 60 Minuten Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit
Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte

Start: 26.01.2024

12 Termine, freitags 17.15 - 18.15 Uhr

in der Grundschulturnhalle mit Jasmin Lisiecki

Kosten: 36/54/78 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

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: 15.01.2024

12 Termine, montags 18.15 – 19.15 Uhr

in der Grundschulturnhalle mit Jasmin Lisiecki

Kosten: 36/54/78 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied



Rückenfit

„Haltung und Bewegung“

Wir mobilisieren, kräftigen, stabilisieren dehnen und entspannen.

Mitzubringen: großes Handtuch

Start: 16.01.2024

12 Termine, dienstags 18.30 - 19.30 Uhr
in der Grundschulturnhalle

mit Sonja Maulbetsch

Kosten: 36/54/78 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied



Pilates

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Bauch-, Beckenboden und Rückenmuskulatur.
Mitzubringen: großes Handtuch, evtl. Matte

Start: 18.01.2024

10 Termine, donnerstags, 17.50 - 18.50 Uhr
in der Turnhalle Sulzberg

mit Virginia Mayer

Kosten: 30/45/65 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied