

# Kursangebot Turnen/Gymnastik



## Kurse für Kinder

### Eltern-Kind-Turnen

Dienstag 16.30 bis 17.45 Uhr

Leitung: Christine Lehner

### Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch 16.00 bis 17.15 Uhr

Leitung: Laura Rauch

Zielgruppe: 1-3 jährige Kinder mit einer Begleitperson

Hier können die Kleinsten, die bereits sicher laufen können, zusammen mit der Begleitperson Erfahrungen an Groß- und Kleingeräten bei Spiel und Spaß in der Turnhalle sammeln. Krabbelnd, laufend, kletternd und hüpfend erobern sie sich die Welt.

### Kinderturnen „Kletteraffen“

Donnerstag 15.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Gitti Felber und Carmen Gesele

Gruppe I: ab 4 Jahre

15.00 bis 16.00 Uhr

Gruppe II: ab 5 Jahre

16.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe III: Vorschule

17.00 bis 18.00 Uhr

### Mädchenturnen

Montag 17.00 bis 18.30 Uhr

Leitung: Laura Rauch

Zielgruppe: Mädchen 1. / 2. Klasse

Die Mädchen erlernen grundlegende Turnelemente an den verschiedenen Geräten: Boden, Schwebebalken, Sprung und Reck und können so ihre bereits erworbenen Bewegungsbasics in gezielten Übungen aus dem Gerätturnen ausbauen. Ziel ist es, ihre turnerischen Fertigkeiten weiterzuentwickeln und mit Gleichaltrigen Spaß am Turnen zu haben.

### Bubenturnen

Kann derzeit leider nicht angeboten werden.

### Garde

Mittwoch 14.30 bis 16.00 Uhr

Leitung: Cathrin Felber

Zielgruppe: Kinder ab der 1. Klasse

Der Gardetanz ist ein sportlicher, hochpräziser Tanzstil aus dem karnevalistischen Tanzsport. Er vereint traditionelle Marschmusik mit anspruchsvollen schnellen Schrittkombinationen, Spagaten, Hebefiguren und Synchronität.

## **Kurse für Erwachsene**

### **Ausdauertraining „Fit durch den Winter“**

**Montag 19.00 bis 20.00 Uhr**

**für Damen und Herren**

Leitung: Christine Müller, Tel.: 0152 05287949

Vertretung Anna Wörner, Tel.: 0170 8388926

Schwerpunkte dieses Trainings sind Skigymnastik, Step-Aerobic, Zirkeltraining, Kräftigungs- und Entspannungsübungen stets mit flotter und ansprechender Musikbegleitung.

### **BodyFIT**

**Dienstag 17.30 bis 18.30 Uhr**

Leitung: Janina Strampe

BodyFIT ist ein Ganzkörpertraining und für alle geeignet! Bauch, Rücken, Beine werden trainiert - einfach Dein ganzer Body. Dein Herzkreislaufsystem, deine Fettverbrennung sowie deine Muskeln werden allesamt abwechslungsreich angeregt

### **Damen-Fitnessgymnastik**

**Dienstag 18.30 bis 19.30 Uhr**

Leitung: Birgit Bolzmacher und Conny Mooshofer

Konditionstraining, Gymnastik mit und ohne Geräte, Stretching und Entspannungsübungen stehen hier auf dem Programm.

### **Seniorengymnastik**

**Mittwoch 18.30 bis 19.30 Uhr**

Leitung: Ingrid Nagl, Tel.: 68818

Übungsstunden speziell für Senioren, um Fitness und Beweglichkeit zu erhalten.

### **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

**Donnerstag 18.30 bis 20.00 Uhr**

**für Damen und Herren**

Leitung: Brigitte Gräschberger

Hier finden 2x jährlich (Herbst/Winter je 8x) Kurse statt. Schwerpunkte sind Muskelkräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnbarkeit, Lockerung und Entspannung der Muskulatur.

Kursgebühr: 30 € für Mitglieder und 60 € für Nichtmitglieder