

Kinderturnen

4-6 Jahre

Sport, Spiel und Spaß für Kindergartenkinder.

www.bewegungsspass-bw

mitzubringen Hallenturnschuhe, Trinken

Start: 17.09.2024

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

Turnen & Tanzen

ab 6 Jahre

Turnen, Tanzen, Klettern, Springen, Spielen
Für Kinder ab 6 Jahre.

mitzubringen: Hallenturnschuhe

Start: 26.09.2024

10 Termine donnerstags 16.30-17:30 Uhr

In der Grundschulturnhalle

mit Virginia Mayer

Kosten: 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. Durch einfache Schritte hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit effektiv der gesamten Stunde folgen zu können.

Start: 26.09.2024

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

Start: 16.09.2024

12 Termine, montags 18.15 - 19.15 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: 20.09.2024

12 Termine, freitags 17.15 – 18.15 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: 10.09.2024

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,

Start: 26.09.2024

10 Termine, donnerstags, 17.45 - 18.45 Uhr
in der Grundschulturnhalle

mit Virginia Mayer

Kosten: 30/45/65 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied