

## Eltern-Kind-Turnen

2 – 4,5 Jahre

Kurs Nr.: 2023/7

Turnen an den großen und kleinen Gerätestationen für Kinder von 2 - 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen. In familiärer Atmosphäre können die Kleinen mit uns gemeinsam spielen, singen, tanzen und turnen.

mitzubringen: Hallenschuhe

Start: 02.10.2023

10 Termine, montags, 16.15 - 17.15 Uhr

in der Grundschulturnhalle

mit Michaela Bauer und Franziska Haaf

Kosten: 10/20/40 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

## Kinderturnen

ab 4 Jahre

Kurs Nr.: 2023/8

Sport, Spiel und Spaß für Kindergartenkinder.  
mitzubringen Hallenturnschuhe

Start: 26.09.2023

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

Kurs Nr.: 2023/9

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

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre.

mitzubringen: Hallenturnschuhe

Start: 28.09.2023

10 Termine donnerstags 16.30-17:30 Uhr

In der Grundschulturnhalle

mit Virginia Mayer

Kosten: 10/20/40 €

Mitglieder aktiv/passiv / Nichtmitglied

## Fit & Gesund



Fit & Gesund ist eine sportartübergreifende funktionale Trainingsform, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

Geeignet für jeden, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern und Leistung steigern möchte. In diesem Kurs werden wir erst die Basistechniken des mehrgelenkigen Trainings erlernen und darauf aufbauen.

Wir stabilisieren unseren Körper und mindern das Verletzungsrisiko.

mitzubringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte

Kurs Nr.: 2023/10

Start: 25.09.2023

12 Termine, montags 18.15 - 19.15 Uhr

in der Grundschulturnhalle mit Jasmin Lisiecki

Kosten: 36/54/78 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Kurs/Nr.: 2023/11

Start: 29.09.2023

12 Termine, freitags 17.30 - 18.30 Uhr

in der Grundschulturnhalle mit Jasmin Lisiecki

Kosten: 36/54/78 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

## Rückenfit



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

Kurs Nr.: 2023/12

„Haltung und Bewegung“

Wir mobilisieren, kräftigen, stabilisieren, dehnen und entspannen.

mitzubringen: großes Handtuch

Start: 26.09.2023

10 Termine, dienstags 18.30 - 19.30 Uhr

in der Grundschulturnhalle

mit Sonja Maulbetsch

Kosten: 30/45/65 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

## Pilates

Anfänger und Fortgeschrittene



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

Kurs Nr.: 2023/13

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

mitzubringen: großes Handtuch, evtl. Matte

Start: 28.09.2023

10 Termine, donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr

in der Turnhalle Sulzberg

mit Virginia Mayer

Kosten: 30/45/65 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied