

TURN

R

O

G

R

A

M

M

HERBST

2019

**QiGong
mit Sabine Klar**

Montags von 16.45 - 18.10 Uhr, ab 23. September, 8er Kurs **

QiGong - Übungen regen die körpereigene Energie durch Halteübungen und sanfte Bewegungen an. Sie stärken Gelenke, Knochen, Muskeln und das Immunsystem.

**Fitness-Dance
mit Monika Forster**

Montags von 18.30 - 19.30 Uhr, ab 23. September, 10er Kurs *

Fitness-Dance ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Hier wird das Training mit heißen Rhythmen zum Spaß.

**Bodystyling
mit Monika Forster**

Montags von 19.30 - 20.30 Uhr, ab 23. September

Ein ausgewogenes und dynamisches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur erwartet uns hier.

**Bodyworkout
mit Tine Grünwald**

Dienstags von 9.00 - 10.00 Uhr, ab 24. September

Der Bodyworkout ist ein abwechslungsreiches Training zur Stärkung und Dehnung der Muskulatur für jung und alt.

**Kinderturnen
mit Alena Hacker**

Mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr, ab 25. September

Kinder ab ca. 4 Jahre dürfen beim Kinderturnen an Seilen schwingen, Mattenberge erklimmen und von Kästen springen und somit ihre Motorik verbessern.

**Pilates
mit Tine Grünwald**

Mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr, ab 25. Oktober

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und Verbesserung der Haltung.

**Gesunder Rücken
mit Monika Forster**

Donnerstags von 18.45 - 20.00 Uhr, ab 19. September, 10er Kurs *

Zur Stärkung des Rückens bieten wir die Wirbelsäulengymnastik mit Wahrnehmungsübungen für Haltung und Bewegung an.

**Konditionstraining
mit Klaus Schmalzgruber**

Donnerstags von 20.00 - 21.30 Uhr, ab 19. September

Beim Konditionstraining werden nach aufwärmenden Laufpassagen besonders Ausdauer, Koordination, Kraft und Dehnfähigkeit trainiert.

**Eltern-Kind-Turnen
mit Jessica Wanke**

NEU - Freitags von 9.00 - 10.30 Uhr, ab 19. September

Hier dürfen unsere Kleinsten (ab ca. 1 ½ Jahren) die Turnhalle und deren Geräte kennenlernen und an der Hand von Mama oder Papa ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen.

Kurse: * Für Vereinsmitglieder 30,-- € / für Nichtmitglieder 60,-- €
Für Vereinsmitglieder 32,-- € / für Nichtmitglieder 64,-- €

SpVgg Jettenbach e.V.



WINTER

2020