

# SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

## Gemeinsam gesund in Sieggraben

### Kursangebot **ERWACHSENE** KURSJAHR 2019/20

#### **GESUNDHEITSTURNEN mit JANA**

ab 16. September

Montag, 18.00 – 19.00 Uhr

- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit des Körpers
- schwache Muskeln kräftigen, verkürzte Muskeln dehnen
- mildes Herz-Kreislauftraining

Kosten

**AKTION**

Jährlich € 120,-

Halbjährlich € 72,-

#### **TOTAL BODYWORK mit Timea**

ab 10. September

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr

- effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten
- motivierendes Gruppentraining zu cooler Musik

Kosten

Jährlich € 160,-

Halbjährlich € 95,-

#### **QIGONG mit Bettina**

ab 18. September

Mittwoch, 17.45 – 19.15 Uhr

- traditionelle chin. Kunst der Aktivierung der Lebensenergie
- Mischung aus Gymnastik, Meditation und Kampfsport in Zeitlupe
- Training für Körper, Geist und Seele

Kosten

10 Abende mit

je 90 Minuten € 95,-

#### **YOGA mit Sarah**

ab 18. September

Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr

- tiefenentspannendes Hatha Yoga
- kraftvolle, energiespendende Körperstellungen (Asanas)
- geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Kosten

Jährlich € 195,-

Halbjährlich € 115,-

#### **AEROBIC mit Andrea**

ab 12. September

Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr

- Aufwärmen mit dem Stepper
- Verbesserung der Kondition und Koordination
- Intensives Training mit dem Oberkörper - Schwerpunkt Rücken

Kosten

10 Abende mit

je 60 Minuten € 72,-

#### **CHINESISCHE FUNKTIONSGYMNASTIK mit Waltraud**

ab 13. Sept.

Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr

- Erkenntnisse physikalischer Therapieformen in Verbindung mit der klassischen chinesischen Medizin
- Mobilisierung des Bewegungsapparates
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte

Kosten

1 Std. € 10,-

10er Block € 90,-

10er Block ist gültig von

Sept. 2019 – Mai 2020

**GRATISANGEBOT Walken mit Käthe** jeden Mittwoch – Treffpunkt 13 Uhr beim Gemeindeamt

# SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

## Kursangebot **KINDER** KURSJAHR 2019/20

### **MUTTER-KIND-TURNEN mit Bogi**

ab 9. September

Montag, 15:00 – 15.45 Uhr



- Erwachsene mit Kleinkind (bis 3 Jahren)
- Intensivierung der Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsame Bewegungserlebnisse

**AKTION nur im September**

Jahreskarte um **€ 70,-** statt um € 95,-!!

#### Kosten

Jährlich € 95,-

Halbjährlich € 60,-

### **LET's DANCE mit Bogi**

ab 9. September

Montag, 16:00 – 17:00 Uhr



- Für Kinder ab 4 Jahren
- Freude an der Bewegung und das Erlernen einfacher Choreografien stehen hier im Vordergrund

#### Kosten

Jährlich € 95,-

Halbjährlich € 60,-

### **UGOTCHI mit Alexandra**

ab 11. September

für Mädchen und Buben ab 3 Jahren



Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

GRUPPE 1

Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr

GRUPPE 2

- Förderung der grob- und feinmotorischen Entwicklung
- Förderung der Koordination, Geschicklichkeit und des Gleichgewichts

#### Kosten

Jährlich € 95,-

Halbjährlich € 60,-

### **RHYTHMISCHE GYMNASTIK mit Natasa**

ab 12. September

für Mädchen ab 6 Jahren

Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr

GRUPPE 1

Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

GRUPPE 2

#### Kosten

Jährlich € 95,-

Halbjährlich € 60,-



**Geschwister-Rabatt: jährl. Kursbeitrag für das 2. Kind € 75,-**  
**AKTION Kombination von 2 Kinderkursen um nur € 150,- statt € 190,-**

**SCHNUPPERN in ALLEN Kursen kostenlos!**

[www.turnverein-sieggraben.net](http://www.turnverein-sieggraben.net) / [office@turnverein-sieggraben.net](mailto:office@turnverein-sieggraben.net)

**Kontoverbindung: RAIKA Sieggraben / IBAN AT66 3306 5000 0220 2745**

Anfragen: 0676 880 708 036

Kursort: Sporthalle Sieggraben

**In den Schulferien finden KEINE Kurse statt**