

SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

Gemeinsam gesund in Sieggraben

Kursangebot **ERWACHSENE** KURSJAHR 2022/23

MONTAG

18.00 – 19.00 Uhr

GESUNDHEITSTURNEN mit Jana

ab 12. September

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

Kosten

AKTION

Jährlich € 120,-

Halbjährlich € 72,-

DIENSTAG

19.30 – 20.30 Uhr

BODYWORK mit Birgit

ab 13. September

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

Kosten

Jährlich € 160,-

Halbjährlich € 95,-

MITTWOCH

13.00 Uhr

WALKEN mit Käthe

ganzjährig

- Treffpunkt Gemeindeamt
- Kostenlose Verleihstöcke bei Bedarf vorhanden

Kosten

GRATISANGEBOT

DONNERSTAG

19.30 – 20.30 Uhr

YOGA mit Miriam

ab 15. September

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

Kosten

Jährlich € 195,-

Halbjährlich € 115,-

10er Block € 80,-

10er Block ist gültig von

Sept. 2022 – Juni 2023

FREITAG

9.00 – 10.00 Uhr

CHIN. FUNKTIONSGYMNASTIK mit Waltraud

ab 9. September

- 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. 2022 – Mai 2023

SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

Kursangebot **KINDER** KURSJAHR 2022/23

MITTWOCH

UGOTCHI mit Alexandra

ab 14. September

Gruppe 1: 15.30 – 16.30 Uhr

Gruppe 2: 16.30 – 17.30 Uhr

- Für Mädchen und Buben ab 3 Jahren
- Förderung der grob- und feinmotorischen Entwicklung
- Förderung der Koordination, Geschicklichkeit und des Gleichgewichts



Kosten
Jährlich € 95,-
Halbjährlich € 60,-

DONNERSTAG

ELTERN-KIND-TURNEN mit Lisa

ab 15. September

Gruppe 1: 15.30 – 16.30 Uhr

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



Kosten
Jährlich € 95,-
Halbjährlich € 60,-

RHYTHMISCHE GYMNASTIK mit Natasa

ab 15. September

Gruppe 1: 17.00 – 18.00 Uhr

Gruppe 2: 18.00 – 19.00 Uhr

- Für Mädchen ab 6 Jahren
- Gymnastische und tänzerische Turnsportart
- Förderung von Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Rhythmusgefühl



Kosten
Jährlich € 95,-
Halbjährlich € 60,-

1 Schnupperstunde in ALLEN Kursen kostenlos!



www.turnverein-sieggraben.net / 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 KINDERKURSE statt