

SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

Gemeinsam gesund in Sieggraben

Kursangebot **ERWACHSENE** KURSJAHR 2025/26

MONTAG

18.00– 19.00 Uhr

GESUNDHEITSTURNEN mit Jana

ab 8. September

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

Kosten

AKTION

Jährlich € 130,-

Halbjährlich € 80,-

DIENSTAG

19.00 – 20.00 Uhr

BODYWORK mit Birgit

ab 9. September

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

Kosten

Jährlich € 175,-

Halbjährlich € 100,-

MITTWOCH

13.00 Uhr

WALKEN mit Käthe

ganzjährig

- Treffpunkt Gemeindeamt
- Kostenlose Verleihstöcke bei Bedarf vorhanden

Kosten

GRATISANGEBOT

DONNERSTAG

19.30 – 20.30 Uhr

PILATES mit Andrea

ab 2. Oktober

- Ganzkörpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Starke Körpermitte schützt vor Rückenschmerzen
- Kombiniert Bewegung mit bewusster Atmung
- Aktiviert gezielt die Core Muskulatur: Bauch, Rücken, Beckenboden

Kosten

Jährlich € 175,-

Halbjährlich € 100,-

FREITAG

9.00 – 10.00 Uhr

CHIN. FUNKTIONSGYMNASTIK mit Waltraud

ab 12. 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. 2025 – Mai 2026

SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

Kursangebot **KINDER** KURSJAHR 2025/26

MITTWOCH

UGOTCHI mit Alexandra

ab 10. September

Gruppe 1: 15.00 – 16.00 Uhr

Gruppe 2: 16.00 – 17.00 Uhr

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



Kosten

Jährlich € 110,-

Halbjährlich € 70,-

DONNERSTAG

ELTERN-KIND-TURNEN mit Lisa

ab 11. September

Gruppe 1: 14.30 – 15.30 Uhr

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



Kosten

Jährlich € 110,-

Halbjährlich € 70,-

RHYTHMISCHE GYMNASTIK mit Natasa

ab 11. 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 € 110,-

Halbjährlich € 70,-

Kombi-Karte um € 230,-
für 2 Erwachsenen-Kurse deiner Wahl
(kombiniere Gesundheitsturnen, Bodywork oder Pilates)

www.turnverein-sieggraben.net / office@turnverein-sieggraben.net

Kontoverbindung: Raiffeisenbank Burgenland Mitte

IBAN AT66 3306 5000 0220 2745

Anfragen: 0676 880 708 036

Kursort: Sporthalle Sieggraben



1 Schnupperstunde in ALLEN Kursen kostenlos!

In den Schulferien finden KEINE KINDERKURSE statt