

SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

Gemeinsam gesund in Sieggraben

Kursangebot **ERWACHSENE** KURSJAHR 2026/27

MONTAG	18.00– 19.00 Uhr
GESUNDHEITSTURNEN mit Jana	ab 14. September
• Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit des Körpers • schwache Muskeln kräftigen, verkürzte Muskeln dehnen • mildes Herz-Kreislauftraining	<u>Kosten</u> Jährlich € 140,- Halbjährlich € 80,-
DIENSTAG	19.00 – 20.00 Uhr
BODYWORK mit Birgit	ab 15. September
• effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining • Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten • motivierendes Gruppentraining zu Musik	<u>Kosten</u> Jährlich € 180,- Halbjährlich € 100,-
MITTWOCH	13.00 Uhr
WALKEN mit Käthe	ganzjährig
• Treffpunkt Gemeindeamt • Kostenlose Verleihstöcke bei Bedarf vorhanden	<u>Kosten</u> GRATISANGEBOT
DONNERSTAG	19.00 – 20.00 Uhr
PILATES mit Andrea	ab 17. September
• Ganzkörpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur • Starke Körpermitte schützt vor Rückenschmerzen • Kombiniert Bewegung mit bewusster Atmung • Aktiviert gezielt die Core Muskulatur: Bauch, Rücken, Beckenboden	<u>Kosten</u> Jährlich € 180,- Halbjährlich € 100,-
FREITAG	9.00 – 10.00 Uhr
CHIN. FUNKTIONSGYMNASTIK mit Waltraud	ab 11. September
• Erkenntnisse physikalischer Therapieformen in Verbindung mit der klassischen chinesischen Medizin • Mobilisierung des Bewegungsapparates • Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte	<u>Kosten</u> 1 Std. € 10,- 10er Block € 90,- 10er Block ist gültig von Sept. 2026 – Mai 2027

SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

Kursangebot **KINDER** KURSJAHR 2026/27

MITTWOCH

ERLEBNISTURNEN (ohne Begleitperson) mit Alexandra

ab 16. September

Gruppe 1: 15.00 – 16.00 Uhr (3,5 Jahr – 6 Jahre)

Gruppe 2: 16.00 – 17.00 Uhr (ab 6 Jahren)

- Eine Stunde mit Bewegung, Spiel und Abenteuer
- Förderung der grob- und feinmotorischen Entwicklung
- Förderung der Koordination, Geschicklichkeit und des Gleichgewichts



Kosten

Jährlich € 120,-

Halbjährlich € 80,-

DONNERSTAG

ZWERGERLTURNEN (mit Begleitperson) mit Lisa

ab 17. September

Gruppe 1: 14.30 – 15.30 Uhr

- Erwachsene mit Kleinkind (bis 3,5 Jahren)
- Intensivierung der Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsame Bewegungserlebnisse



Kosten

Jährlich € 120,-

Halbjährlich € 80,-

!!! NEU !!

Entdecke die Welt des JUDOSPORTS

ab 17. September

17.45 – 18.45 Uhr

Lerne, dich in jeder Situation zu schützen und selbstbewusst durchs Leben zu gehen!

Judo ist ein Ganzkörpersport, der deine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit steigert. Fordere dich selbst heraus. Mit Judo kannst du nicht nur physische Fähigkeiten entwickeln, sondern auch wichtige Werte wie Respekt, Disziplin und Selbstvertrauen stärken.

Kosten

Jährlich € 160,-

Halbjährlich € 90,-

Kombi-Karte um € 250,-

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