

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,- <i>10er Block ist gültig von Sept. 2026 – Mai 2027</i>

SPORTUNION TURNVEREIN SIEGGRABEN

Kursangebot **KINDER** KURSJAHR 2026/27

DIENSTAG

ERLEBNISTURNEN (mit Begleitperson) mit Alexandra

14:30 – 15:30 Uhr (3,5 Jahre – 6 Jahre)

- 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,-

ZWERGERLTURNEN (mit Begleitperson) mit Lisa

ab 17. September

15:30 – 16:30 Uhr

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



Kosten

Jährlich € 120,-
Halbjährlich € 80,-

MITTWOCH

ERLEBNISTURNEN (ohne Begleitperson) mit Alexandra

ab 16. September

Gruppe 1: 15:00 – 16:00 Uhr (3,5 Jahre – 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,-

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**