



Birgit Bussewitz

- Übungsleiterin B (Prävention)
 - Übungsleiterin C
 - Pilates-Trainerin
- 08868/1572 0157 56346765



Cornelia Dreher

- Übungsleiterin C
 - Seniorentainerin
- 08868/435



Andreas Busse

- Qi Gong Lehrer
(Münchner Qi Gong Akademie)
- 0151 21260648



Patricia Rauch

- Group Trainer B
- Jumping-Fitness-Instructor
- ZUMBA®-Trainerin
- 0171 1910962



Anna Schäfer

- Übungsleiterin C
- Personal Trainer B
- Jumping-Fitness-Instructor
- 0170 8780566

Turn Team Sachsenried

- Traudelines und Petra
- 08868/218 (Traudelines)



Kinder-und Leichtathletik

- Ansprechpartnerin
Claudia Helmer-Storz
- 0160 1568316

Kinderturn Team

- Kinderturnen
- Ansprechpartnerin Teresa Erhard
0176 32297968



Helmut Meßmer

- Zertifizierter Jongliertrainer
- 01522 2177297

Anmeldung

für die kostenpflichtigen Kurse telefonisch oder per WhatsApp bei der Kursleiter/in.

Alle anderen Angebote erfordern keine Anmeldung und finden wöchentlich statt (nicht in den Ferien).

Schnupperstunde

Immer gerne. Bitte vorher bei der Kursleiter/in anmelden.

Jumping Fitness

Ein wirklich hochgradiges Gute-Laune-Workout, das jeder mitmachen kann, egal wie trainiert. Der intensive Muskeleinsatz erhöht den Energieverbrauch und kurbelt die Fettverbrennung an.

BBP/Zirkeltraining

Du willst mehr? Dann bist Du bei Anna richtig. Mehr Kraft, mehr Kontur, mehr Muskeln. Mit Kettlebells, Bändern und Eigengewicht trainierst du deine Maximalkraft und baust Muskulatur auf und Fett ab.

Jonglieren

Garantierter Spaß beim Bälle jonglieren!

Beginnend mit einem Ball werden die Übungen für jeden individuell mit einfachen Anforderungen an die kognitiven Fähigkeiten aufgebaut.

Für Alle, die ihr Gehirn fit halten und den Körper in Bewegung bringen wollen. Ab 16 Jahren.

Kreuzfidel

Der Kurs „Kreuzfidel“ fördert die Rückengesundheit und ist im Programm: „Sport pro Gesundheit“. Von allen Krankenkassen wird dieser Kurs bezuschusst oder übernommen.

Kinder- und Leichtathletik

für Mädels und Jungs. Grundlagen der Leichtathletik (Werfen, Springen, Laufen) Training mit Fokus auf Spaß an der Bewegung und Teamgeist. Im Sommer am Sportplatz.

Kursorte:

Turnhalle Schwabsoien

Schulstr. 2

Sportheim Schwabsoien

Altstädter Str. 5

Gemeindezentrum Sachsenried

Sachsenrieder Forststr. 1

.....
Spartenleitung der Abteilung Turnen: Birgit Bussewitz



Herbst 2026

Fitness und Gymnastik

Jumping-Fitness

Zirkeltraining

BBP-Workout

Qi Gong

Fit am Montag

Kinderturnen

Kinderleichtathletik

Rückenprävention

Jonglieren

Fitnessgymnastik

Seniorengymnastik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Seniorengymnastik mit Cornelia 14:45 Uhr Turnhalle kostenfreies Angebot	Kinderleichtathletik mit Claudia und Caro 16:00 Uhr Turnhalle ab der 1. Klasse kostenfreies Angebot			
Kinderturnen 16:00 Uhr – 17:00 Uhr Turnhalle Für Kinder von 3 bis 6 Jahren kostenfreies Angebot				
	Jumping – Fitness mit Patricia ab 22.09. 10 x 17:30 Uhr Sportheim 50,-- €/80,-- € *			
BBP-Workout mit Anna ab 21.09. 5 x 18:00 Uhr Sportheim 25,--€/40,-- € *	Jumping – Fitness mit Patricia ab 22.09. 10 x 18:45 Uhr Sportheim 50,-- €/80,-- € *	Gehirntraining/Jonglieren mit Helmut ab 30.09. 5 x 18:00 – 18:45 Uhr Sportheim 25,-- /40,-- €*	Jumping – Fitness mit Anna ab 24.09. 10 x – 18:00 Uhr Sportheim 50,-- €/80,-- € *	
Fit am Montag 18:30 Uhr im Gemeindezentrum Sachsenried kostenfreies Angebot	Kreuzfidel Rückenprävention mit Birgit ab 22.09. 10 x 18:30 Uhr Turnhalle 60,--/80,-- € * zertifizierter Kurs - wird von der Kasse übernommen!	Kreuzfidel Rückenprävention mit Birgit ab 23.09. 10 x 18:30 Uhr Turnhalle 60,--/80,-- € * zertifizierter Kurs - wird von der Kasse übernommen!	Zirkeltraining mit Anna ab 17.09. 5 x 19:15 Uhr Sportheim 25,--€/40,-- € *	
Qi Gong mit Andreas ab 21.09. 10 x 19:30 Uhr Sportheim 50,-- €/80,-- € *	Fitnessgymnastik mit Cornelia 19:45 Uhr Turnhalle kostenfreies Angebot			* Preis für Mitglieder des Sportverein Schwabsoien/ Preis für Nichtmitglieder