



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



Anna Schäfer

- Übungsleiterin C
- Jumping-Fitness-Instructor
- 0170 8780566



Turn Team Sachsenried

- Traudelines, Fini und Petra
- 08868/218 (Traudelines)



Julia Loth

- Jumping-Fitness-Trainerin
- 0162 1522691

Selina Hefe

- Mädchenturnen
- 0176 60418406



Verena Kögel

- Yoga-Lehrerin
- 0171 7021360

Kinderturn Team

- Kinderturnen
- Ansprechpartnerin Susanne Feneberg
- 0177 4042695

Anmeldung

für die kostenpflichtigen Kurse telefonisch oder per WhatsApp beim Kursleiter.
Alle anderen Angebote erfordern keine Anmeldung und finden wöchentlich statt (nicht in den Ferien).

Schnupperstunde

Bei allen Angeboten ist es gerne gesehen, einfach mal kostenfrei zu schnuppern und zu testen, ob's das Richtige ist.

Bitte vorher beim Kursleiter/in anmelden.

Neu im Programm: YOGA

mit Verena Kögel

Vinyasa-Yoga-Flow

Bringe deinen Körper und Geist durch fließende, dynamische Bewegung in Einklang. Schöpfe Kraft durch fokussierte Atmung. Egal ob Anfänger oder fortgeschritten, hier bestimmt dein Körper, was dir gut tut. Folge dem Flow auf deine Art und Weise und lerne deinen Körper von einer anderen Seite kennen.

Kreuzfidel

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

Gezielte Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates verbessern das Befinden.

Zu schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, die verkürzten werden gedehnt – das muskuläre Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Um Dysbalancen auszugleichen werden auch Kleingeräte wie Brasils, Bälle und Flexi-Bars verwendet. Eine Entspannungseinheit beendet die Stunde.

Kursorte:

Turnhalle Schwabsoien

Schulstr. 2

Sportheim Schwabsoien

Altenstädter Str. 5

Gemeindezentrum Sachsenried

Sachsenrieder Forststr. 1

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



Frühjahr 2024 Fitness und Gymnastik

Jumping-Fitness

Qi Gong

Fit am Montag

Kinderturnen

Yoga

Mädchenturnen

Rückenprävention

Fitnessgymnastik

Seniorengymnastik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Jumping – Fitness mit Julia ab 08.01. 10 x 9:00 Uhr Sportheim 50,-- €/80,-- € *				
Seniorengymnastik mit Cornelia 14:45 Uhr Turnhalle kostenfreies Angebot				
Kinderturnen 16:00 Uhr – 17:00 Uhr Turnhalle Für Kinder von 3 bis 6 Jahren kostenfreies Angebot		Mädchenturnen mit Selina 17:00 Uhr Turnhalle 1. – 3. Klasse kostenfreies Angebot		
	Yoga mit Verena ab 23.01. 10 x 18:00 Uhr 50,-- €/80,-- € * Sportheim	Yoga mit Verena ab 24.01. 10 x 18:00 Uhr 50,-- €/80,-- € * Gemeindezentrum Sachsenried	Jumping – Fitness mit Julia ab 18.01. 10 x 17:30 Uhr Sportheim 50, -- €/80, -- € *	
Jumping – Fitness mit Anna ab 15.01. 8 x 18:15 Uhr Sportheim 40,-- €/64,-- € *		Jumping – Fitness mit Anna ab 17.01. 8 x 18:30 Uhr Sportheim 40,-- €/64,-- € *	Jumping – Fitness mit Julia ab 18.01. 10x – 18:45 Uhr Sportheim 50,-- €/80,-- € *	
Fit am Montag 19:00 Uhr im Gemeindezentrum Sachsenried kostenfreies Angebot	Kreuzfidel Rückenprävention mit Birgit Ab 16.01. 10 x 18:30 Uhr Turnhalle 60,--/80,-- € * wird von der Kasse bezuschußt!	Kreuzfidel Rückenprävention mit Birgit Ab 17.01. 10 x 18:30 Uhr Turnhalle 60,--/80,-- € * wird von der Kasse bezuschußt!		
Qi Gong mit Andreas ab 15.01. 10 x 19:30 Uhr Sportheim 50,-- €/80,-- € *	Fitnessgymnastik mit Cornelia 20:00 Uhr Turnhalle kostenfreies Angebot			* Preis für Mitglieder des Sportverein Schwabsoien/ Preis für Nichtmitglieder