












Kursangebot der Turner für Herbst 2020 im Sportpark und in der Turnhalle

Leiter		Kurs/Termin ab	Kosten	Beschreibung	Leiter		Kurs/Termin ab	Kosten	Beschreibung
Brigitte Groher		Indoor Cycling ab 05.10 9:00-9:45 Uhr 05.10 10:15-11:00 Uhr Montag	Turner: 15€ TuS: 40€ Sonstige: 60€ 09622/4773	Start in die Woche! Faszinierende Berg- und Talfahrten mit den Indoor-Cycling-Grundtechniken, das ganze unterlegt mit Musik. Du wirst es mögen!	Kornelia Köppl		Stretching ab 16.09.20 16:00-16:45 Uhr Mittwoch	Turner: frei TuS: 25€ Sonstige: 40€ 09622/718680	Der Kurs beginnt mit einem kurzen Aufwärmteil. Danach folgt ein Stretching Part Anmeldung unter: 09622/718680 oder 0151/20402036
Katharina Fellner		Full Body Workout ab 12.10.20 19:30-20:15 Uhr Montag	Turner: frei TuS: 25€ Sonstige: 40€ fellner.katharina@gmx.de	Du möchtest deine Muskulatur kräftigen, deine Ausdauer und Koordination verbessern? Bei diesem Kurs werden verschiedene Trainingsformen vereint. Ob Fitnessbänder, Gewichte oder das Step Brett, das Wichtigste ist viel Spaß am Sport.	Kornelia Köppl		Bleib fit über 50 Ab 16.09.20 17:00-17:45 Uhr Mittwoch	Turner: frei TuS: 25€ Sonstige: 40€ 09622/718680	Diese Stunde bietet ein gemischtes Programm aus Bewegung, Gymnastik und Stretching für den 2. Frühling. Anmeldung unter: 09622/718680 oder 0151/20402036
Martha Renner		Yoga ab Mo, 14.09.2020 18:30-19:15 Uhr	Turner: 25€ TuS: 40€ Sonstige: 65€ Gerstmann: 09622/3370	Dieser Kurs steht unter dem Motto: Nimm dir Zeit für dich. Hierbei ist die Haltung sehr wichtig. Sie stärkt die Vitalität, das Kreislaufsystem und das Gleichgewicht. (Je 16 Kursstunden)	Irmgard Sellmeyer		Pilates A ab 16.09.2020 18:00-18:45 Uhr Mittwoch	Turner: frei TuS: 25€ Sonstige: 40€ 09622/718765	Dieser Kurs ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert und fließend ausgeführt.
		Di, 15.09.2020 8:30-9:15 Uhr und 9:45-10:30 Uhr Montag/Dienstag					Stretching Ab 17.09.20 17:45-18:30 Uhr Donnerstag		
Irmgard Sellmeyer		Eltern- Kind Turnen ab 15.09 16:00-16:45 Uhr Und 16:45-17:30 Uhr Dienstag	Turner: frei TuS: 25€ Sonstige: 40€ 09622/718765	Bewegung, der Schlüssel zum Lernen. Turnen, Spielen und kreativ sein heißt es hier. Ganz nebenbei werden Sozialverhalten und die Grob- und Feinmotorik gefördert.	Frank Neef		Indoor Cycling ab 01.10.20 19:00-19:45 Uhr Donnerstag	Turner: 15€ TuS: 40€ Sonstige: 60€ 09622/71123	Indoor-Cycling ist einfach. Spaß am Fahren bei guter Musik in motivierter Gruppe. Nicht die Anzahl der Jumps, sondern die Leichtigkeit, mit der sie stattfinden, entscheiden.
Frank Neef		Indoor Cycling ab 29.09.2020 18:30-19:15 Uhr Dienstag	Turner: 15€ TuS: 40€ Sonstige: 60€ 09622/71123	Indoor-Cycling ist einfach. Spaß am Fahren bei guter Musik in motivierter Gruppe. Nicht die Anzahl der Jumps, sondern die Leichtigkeit, mit der sie stattfinden, entscheiden.	Frank Neef		Indoor Cycling ab 27.09.2020 9:00-9:45 Uhr Sonntag	Turner: 15€ TuS: 40€ Sonstige: 60€ 09622/71123	Indoor-Cycling ist einfach. Spaß am Fahren bei guter Musik in motivierter Gruppe. Nicht die Anzahl der Jumps, sondern die Leichtigkeit, mit der sie stattfinden, entscheiden.
Gabi Priess		Bewegtes Abnehmen ab 07.10.2020 9:00-10:45 Uhr 19:00-20:45 Uhr Mittwoch	Kosten bitte telefonisch erfragen 09622/6064868	Bewegung und Abnehmen, die ideale Kombination um gesund schlank zu werden/bleiben. Jeder Kurstag besteht aus 1 Stunde Ernährungsberatung und einer speziell für die Gruppe zusammengestellte Sportstunde.	++ACHTUNG++				
<p>Um das vorgegebene Hygienekonzept in unseren Räumlichkeiten bestens umzusetzen, werden die Trainingsstunden auf 45 Minuten verkürzt. Ebenso bleiben die Umkleiden und Duschen geschlossen. Alle Sportler werden gebeten schon in Sportkleidung zu erscheinen. Zum Kursbeginn werden alle Kursteilnehmer von ihrem Übungsleiter über die notwendigen Hygiene- und Verhaltensregeln informiert. Des Weiteren ist die Teilnehmerzahl je Kurs auf 15 Personen begrenzt, wodurch eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail erfolgen muss.</p>									