



Abteilung Turnen

TURNEN FÜR KIDS & TEENIES

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder ab ca. 1 $\frac{1}{2}$ - 4 Jahren

Spieltturnen

für Kinder von 4 - 6 Jahren

Geräteturnen Mädchen

E/D-Jugend (6 - 11 Jahre)

Geräteturnen Mädchen

D/C/B/A-Jugend (12-16 Jahre)

Turn- und Spielspaß Buben

E/D-Jugend (6 - 11 Jahre)

C/B/A-Jugend (12 - 16 Jahre)

TANZEN FÜR KIDS & TEENIES

Tanzen für Kids

1. - 4. Schuljahr

Aerobic/Tanz für Teenies

ab 5. Schuljahr

FRAUENGYMNASTIK

Fitnessgymnastik

donnerstags

20:15 - 21:30 Uhr

Frauengymnastik Ü60

freitags

20:15 - 21:30 Uhr

FREIZEITSPORT MÄNNER

fit & fun für jederMann

montags

20:00 - 22:00 Uhr

Männergymnastik Ü 50

dienstags



Abteilung Turnen

KURSANGEBOTE

Latino Tanz

Montag 20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Kursleiter: Nina Kasper

Bodyforming / Pilates

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Dienstag 9:30 Uhr - 10:15 Uhr

Kursleitung: Birgit Gebhard-Grob

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur nach Pilates.

Ein spezielles Angebot für Sportlerinnen und Sportler in der zweiten Lebenshälfte.

Ganzkörper- / Beckenbodentraining

Dienstag 10:15 Uhr - 11:00 Uhr

Kursleiter: Birgit Gebhard-Grob

Functional Training

Euch erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Kraft- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper! Unsere Trainerin lässt sich jedes Mal was Neues einfallen und bietet unterschiedliche Intensitäten, sodass jeder mitmachen kann.

Dienstag 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Leitung: Marion Haaga

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Mittwoch 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

Kursleiter: Luzia Miller

SPORTABZEICHEN

XXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXX

Weitere Infos zur Abteilung Turnen unter:
turnen@tsv-risstissen.de