

# STUNDENPLAN TURNEN SOMMER 23



## MONTAG

**KINDERTURNEN**  
14:30 – 15:30 UHR  
mit CHRISTIANE

**BUBARINIS**  
8 – 10 Jahre  
17:30 – 18:30 UHR



**ZUMBA**  
19:00 – 20:00 UHR  
mit BIRGITT

**LAUF 10**  
19:00 UHR  
an der Turnhalle

**JUMPING**  
Sommerpause

**SPINNING**  
Sommerpause

## DIENSTAG

**SUNSHINEKIDS**  
4 – 7 Jahre  
16:00 – 17:00 UHR

**BUBARIA DANCERS**  
13 – 15 Jahre  
18:30 – 20:00 UHR

**PILATES**  
18:30 – 19:30 UHR  
mit MARY

**TURNEN SENIOREN**  
18:30 – 19:30 UHR  
mit ANHEMARIE und MADDA



**BODYWEIGHT FITNESS**  
19:30 – 20:30 UHR bis Juli  
mit JULIUS

## MITTWOCH

**FIT UND FUN**  
8:45 – 9:45 UHR  
mit SABINE

**ELTERN – KIND – TURNEN**  
15:45 – 16:45 UHR  
mit DOROTHEA

**BALANCE SWING**  
17:00 – 18:00 UHR  
mit ASTRID

**BUBARIA TEENS**  
11 – 12 Jahre  
17:30 – 19:00 UHR



**FUNCTIONAL FITNESS (Outdoor)**  
19:00 – 20:00 UHR ab Juli  
mit CHRISTIANE und JULIA

**SPINNING**  
Sommerpause

## DONNERSTAG



**LAUF 10**  
19:00 UHR  
an der Turnhalle

**JUMPING**  
18:30 – 19:30 UHR  
mit JULIA



10ER KARTE

ERWACHSENER 30€  
JUGENDLICHER 20€

MINDESTTEILNEHMERZAHL  
5 PERSONEN

TRAMPOLINE & SPINNINGRÄDER  
ONLINE RESERVIEREN!

WWW.TSV-BUCHBACH.DE/TURNEN



**KIDS**

**TEENS**

**ERWACHSENE  
UND JUGENDLICHE  
AB 16 JAHRE**

# STUNDENÜBERSICHT



## **JUMPING FITNESS** ®

Jumping Fitness ist für jeden geeignet, egal welches Alter, Gewicht oder körperliche Leistungsfähigkeit. Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Beim Training nutzt Du Jumpingschritte, die auf dem federnden Untergrund gelenkschonender als auf festem Boden sind.

## **BALANCE SWING**™

Es ist ein ganzheitliches Körpertaining auf dem Minitrampolin. Cardio-, Core- und Faszientraining in Einem. Die Durchblutung wird angekurbelt und es findet eine hohe Fettverbrennung statt. Es ist muskelkräftigend und figurstraffend. Da dieses Training auf einem Trampolin stattfindet, ist es sehr gelenk- und wirbelsäulenschonend.

## **ZUMBA FITNESS** ®

Workout basierend auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Man muss nicht tanzen können, das **WICHTIGSTE** ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

## **PILATES**

Ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, entwickelt von J. H. Pilates, bei dem Stretching, Koordination und Kraftübungen mit Atemtechniken kombiniert werden. Es kräftigt die Tiefenmuskulatur, primär Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur.

## **FIT UND FUN**

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Mit und ohne Zusatzgeräte werden spezielle Übungen durchgeführt, um Problemzonen zu straffen und den ganzen Körper zu kräftigen.

## **SENIORENTURNEN**

Seniorensport bedeutet, durch leichte Gymnastik Beweglichkeit und Wohlbefinden zu verbessern. Wichtig in dieser Stunde ist: Jeder kann selbst entscheiden, in welchem Umfang die Übung seiner Beweglichkeit und Kondition entspricht.

## **SPINNING** ®

Radfahren auf speziell konstruierten Rädern in der Gruppe mit Musik. Durch die große 20 kg schwere Schwungscheibe bietet das Spinning ein Fahrgefühl, wie es sonst nur Outdoor-Fahrräder ermöglichen.

**ALLE WEITEREN INFOS UNTER:  
[WWW.TURNEN-BUCHBACH.DE](http://WWW.TURNEN-BUCHBACH.DE)**

