

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

Senioren sport 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 Schwungradscheibe bietet das Spinning ein Fahrgefühl, wie es sonst nur Outdoor-Fahrräder ermöglichen.

**ALLE WEITEREN INFOS UNTER:
WWW.TURNEN-BUCHBACH.DE**

