

STUNDENPLAN TURNEN 2019 | 2020



MONTAG

SUNSHINE KIDS
4-7 JAHRE
16:30 – 18:00 UHR

BUBARINIS
8-10 JAHRE
16:00 – 17:30 UHR



HOT!
RÜCKEN FIT
18:00 – 19:00 UHR

SPINNING
18:30 – 19:30 UHR



TOP!
ZUMBA
19:00 – 20:00 UHR

DIENSTAG

BUBARIA TEENS
11 & 12 JAHRE
17:00 – 18:00 UHR

BUBARIA DANCERS
13 & 14 JAHRE
18:00 – 19:00 UHR

PILATES
18:30 – 19:30 UHR

JUMPING
18:30 – 19:30 UHR



TURKEN SENIOREN
18:30 – 19:30 UHR

MITTWOCH

FIT UND FUN
8:45 – 9:45 UHR

ELTERN – KIND - TURNEN
15:30 – 17:00 UHR



BALANCE SWING
18:30 – 19:30 UHR

NEU!
BODYFIT MIT ANIA
19:00 – 20:00 UHR



SPINNING
20:00 – 21:00 UHR

DONNERSTAG



JUMPING
18:30 – 19:30 UHR

SPINNING
20:00 – 21:00 UHR



10ER KARTE
ERWACHSENER 30€
JUGENDLICHER 20€

MINDESTTEILNEHMERZAHL
5 PERSONEN

TRAMPOLINE & SPINNINGRÄDER
ONLINE RESERVIEREN!

WWW.TURNEN-BUCHBACH.DE



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. Durch den federnden Untergrund ist das Training wesentlich gelenkschonender als auf festem Boden. Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining zur Musik, das einfach nur Spaß macht!

BALANCE SWING™

Es ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Minitrampolin. Cardio-, Core-, Faszien- und Gleichgewichtsstraining in Einem – und abgerundet durch Entspannung. Dieses hocheffiziente Training ist durchblutungsfördernd, muskelkräftigend, Figur straffend, regt den Lymphfluss an und ist dabei besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend. Balance passt sich an jedes Fitnesslevel an und ist der ideale Ausgleich für Körper, Geist und Seele!

TOP! ZUMBA FITNESS ®

Tanz-Workout nach dem Motto - „FUN AND EASY TO DO“ - Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen – ein ideales Training für Ausdauer und Koordination. Die heißen Rhythmen sind motivierend und mitreißend - das perfekte Gute-Laune-Workout!

NEU! BODYFIT MIT ANJA

Der Fitnesskurs mit dem Allroundprogramm. Funktionelle Übungen zur Kräftigung und Dehnung mit und ohne Kleingeräte sowie Herz-Kreislauf-Training gehören ebenso dazu. Dabei trainiert ihr eure Kondition, kräftigt die Muskulatur, baut Körperfett ab, verbessert eure Beweglichkeit und strafft das Bindegewebe. Einfache Übungen effizient verpackt und jeder kann die Intensität selbst bestimmen.

PILATES

Ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, entwickelt von J. H. Pilates, bei dem Stretching, Koordination und Kräftigungen mit Atemtechniken kombiniert werden. Es kräftigt die Tiefenmuskulatur, primär Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur sanft und wirkungsvoll. Pilates-Training stärkt den ganzen Körper und den Geist.

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. Der perfekte Start in den Tag ...

SENIORENTURNEN

Beim Seniorensport wird durch leichte Gymnastik, Koordinations- und Gleichgewichtsstraining die Beweglichkeit verbessert, um das Wohlbefinden zu steigern. Wichtig in dieser Stunde ist, jeder kann selbst entscheiden, in welchem Umfang die Übung seiner Beweglichkeit und Kondition entspricht. Jeder ist herzlich willkommen.

SPINNING ®

Ein Power-Workout beim „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 Outdoo-Fahrräder ermöglichen. Mit Spinning fit durch den Winter!

WOL! RÜCKEN FIT

Wir stärken die Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur (Core), welche für eine aufrechte Körperhaltung und verbesserte Beweglichkeit sorgt. Abwechslungsreiche, einfache und effektive Übungen fördern die Schmerzlinderung, helfen aber auch zum Vorbeugen möglicher Beschwerden. In unserer Gesellschaft ein Muss, mittlerweile hat jeder vierte Deutsche „Rücken“(Schmerzen).

PROBIERT ES AUS - ES IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI!

**1 SCHNUPPERSTUNDE IST KOSTENLOS!
WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

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

