



Sportangebote Abteilung Turnen

Kinderturnen

Bei allen Gruppen findet Spiel / Spaß und Turnen statt, jedoch brauchen manche Gruppen noch Verstärkung, so dass eine regelmäßige Betreuung (Krankheit / sonstiger Ausfall von ÜL) gewährleistet werden kann.

Bitte melde Dich und probiere es aus.

Es macht viel Spaß mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten;

oder meldet euch, dass Ihr als Eltern auch mal Ersatz bei Übungsstunden macht und bei einzelnen Stunden mithelft. Super / Danke

Denn zusammen macht es weiterhin Spaß und es können günstige Vereinsstunden für die Kinder angeboten werden.

Eltern-Kind-Turnen

Mit gesamt ca. 15 Kindern im Alter von 1 bis 4 Jahren machen wir Spiele und Übungen mit Müttern und Vätern zur gezielten Förderung der Motorik.

Übungsleiter: Doreen, Susanne und Bernadette

Montag von 15:15-16:30 Uhr in der Turnhalle

Mittleres Turnen "Hasen"

Mit ca. 15 bis 20 Kindern im Alter von 4-5 Jahren wird nach einem fröhlichem Aufwärmkreis mit Spielen und Turnen die Motorik geschult.

Übungsleiter: Manuela, Julia, Nadine, Elisabeth

Mittwoch 16:05-17:10 Uhr in der Turnhalle

Vorschulturnen " Füchse"

Mit insgesamt 10 bis 20 Kindern im Alter von 5 bis 6 Jahren bewegen wir uns in der Turnhalle mit und ohne Geräte. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund.

Übungsleiter: Melanie und Aline + **gesucht bist DU**

Donnerstag 16:00-17:00 Uhr in der Turnhalle





Sportangebote Abteilung Turnen

Turnen Klasse 1+2

10 bis 20 Kindern zwischen 6 bis 8 Jahren wird hier bereits ein praxisbezogenes Turnen beigebracht. Aufwärmen und dann ab mit viel Spaß an die Geräte.

Übungsleiter: Emilie und Julia + **gesucht bist DU**

Mittwoch 15:00-16:05 Uhr in der Turnhalle



Turnen Klasse 3+4

Hier werden Spiele, Turnübungen an Geräten und vieles mehr zum sportlichen Fit bleiben gemacht.

Übungsleiter: Jörn + **gesucht bist Du**

Mittwoch 17:10-18:15 Uhr in der Turnhalle



Turnen Klasse 5-9

Hier kommen 11bis 14-jährige Mädchen in den Genuss von Spielen zum Aufwärmen und anschließendes Geräteturnen.

Übungsleiter: Lisa und Carina + **gesucht bist DU**

Montag 16:30-17:30 Uhr in der Turnhalle





Sportangebote Abteilung Turnen

Erwachsene

Turnen Fit + Gesund

Ca.15-30 Frauen und Männer treffen sich hier zur gemeinsamen Ertüchtigung des Körpers und der Seele. Vom Aufwärmen zur Gymnastik -auch mit Geräten- über Step mit Musik dann zur Ruhephase.

Übungsleiter: Irene Maischberger

Montag 18:45-19:50 Uhr in der Turnhalle

Fit mit Musik

Hier sind Frauen im Alter von 60 bis 85 Jahren die sich zur Gymnastik zusammenfinden. Mit Musik werden die Fitness und die Motorik trainiert.

Übungsleiter: Fanny Jakobartl, Rosi Böckeler

Montag 08:45-09:45 Uhr in der Turnhalle

Frauengymnastik

Ca. 15 bis 25 Frauen im Alter von 45 bis 80 Jahren treffen sich zur Gymnastik mit Musik und Geräten und anschließender Einkehr.

Übungsleiter: Rosi Böckeler, Renate Hoppe

Mittwoch 18:30-19:50 Uhr in der Turnhalle

Fit Mix

Eine Gruppe von Frauen von 10 bis 20 Teilnehmerinnen halten sich fit mit Gymnastik, Elementen aus Aerobic, Step Aerobic sowie Bauch, Beine Po Training mit immer neuen Sporttrends. Aroha, KAHA sowie Tabata Training, Krafttraining und Zirkeltraining. Viel Spaß mit Musik und Freude an der Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

Übungsleiter: Christina Eser

Donnerstag 18:30-19:50 Uhr im Gymnastikraum / Im Sommer in der Turnhalle



Sportangebote Abteilung Turnen

Step Aerobic

Mit Step Aerobic auf Musik mit klassischen Übungen aus Bauch Beine und Po halten die Teilnehmerinnen fit und gesund. Motorik.

Übungsleiter: Tanja Fleck

Montag von 19:00-20:15 Uhr im Gymnastikraum

Gymnastik Senioren

Hier treffen sich ca.15-20 Männer zur wöchentlichen Gymnastik. Nach dem Aufwärmen wird Gymnastik mit und ohne Geräte absolviert.

Übungsleiter: Dieter Müller

Mittwoch 8:00-9:00 Uhr in der Turnhalle

Volleyball

Hier treffen sich Frauen und Männer, die sich gerne bei Geselligkeit am Volleyball spielen erfreuen.

Übungsleiter: Michael Riedle, Stefan Eser, Klaus Fleisch

Montag 19:55-21:45 Uhr in der Turnhalle

Freizeitgruppe Wandern und Radel`n

Die Freizeitgruppe ist eine Gruppe von Frauen und Männern des Sportvereins, die sich in regelmäßigen Abständen treffen und Wanderungen durchführen. Sie wollen sowohl die nähere Umgebung als auch das gesamte Allgäu kennenlernen.

Übungsleiter: Josef Müller

Radl`n Dienstag um 13:30 Uhr;

Wandern 1x im Monat mit Veröffentlichung im Amtsblatt. Treffpunkt Parkplatz Turnhalle



Sportangebote Abteilung Turnen

NEU: aus der Skiabteilung Crossfit

Mit Hier starten wir mit Gymnastik und powern uns anschließend mit verschiedenen Zirkeln, Spielen und Military Fitness richtig aus. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training mit dem eigenen Körpergewicht, sodass jeder diese Übungen auch zu Hause machen kann. Das Training ist für Anfänger und Fortgeschrittene Sportler geeignet, da jeder seine Intensität selbst bestimmt.

Übungsleiter: Jörn Sandrock mit Team Julia, Markus, Melanie, Pascal und Hartmut

Sonntag von 17:45-19:00 Uhr, Mittwoch 19:10-12:20 Uhr im Gymnastikraum

Sportangebote bitte bei turnabteilung.christina@svaichstetten erfragen.