



Sportverein Hohenfurch

ABTEILUNG TURNEN



MONTAG:	14:00 – 15:00 Uhr	Gymnastik 65+ Gymnastik mit dem Stuhl, im Liegen, im Stehen, mit und ohne Kleingeräte. Förderung des Gleichgewichts	Marlene Oberlechner
	18:00 – 19:00 Uhr	Aufbausport Rückengesundheit ab 21.09 – 12x Gezielter Muskelaufbau, systematisches Training zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur	Thomas Eimer
	19:00 – 20:00 Uhr	Funkt. Gymnastik für Männer Okt.-März Functional Training – Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, mit und ohne Kleingeräte	Marlene Oberlechner
DIENSTAG:	19:00 – 20:00 Uhr	Fitness und Gesundheit Ganzheitliches Training mit und ohne Kleingeräte, Elemente aus dem Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining	Marlene Oberlechner
	20:00 – 21:00 Uhr	Move´n´Burn ab 06.10 – 10x Powerworkout mit Musik – Verbindung tänzerischer Elemente mit intensiven Cardio-Sequenzen	Melanie Mühlner
MITTWOCH:	16:00 – 17:00 Uhr	Spiel und Spaß Turnen für Vorschulkinder sowie Kinder der 1. und 2. Klasse	Lea Kronmüller
	17:00 – 18:00 Uhr	Spiel und Spaß Turnen für Vorschulkinder sowie Kinder der 1. und 2. Klasse	Lea Kronmüller
	18:00 – 19:00 Uhr	Mädels get fit Für Kinder ab der 5. Klasse	Anna Lenz
	19:00 – 20:00 Uhr	Fit-Mix Koordination & Balance, Yoga und mehr	Carina Knauth
DONNERSTAG:	15:00 – 16:00 Uhr	Kindergartenturnen Für Kinder im Alter von ca. 3 bis 5 Jahren	Vroni Kühner
	16:00 – 17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen Für Kinder im Alter von 1 bis ca. 3 Jahren mit Begleitperson	Daniela Biberger
FREITAG:	14:30 – 15:30 Uhr	Breakdance Anfänger Für Kinder ab der 2. Klasse	Fabian Kammerer
	15:30 – 16:30 Uhr	Breakdance Fortgeschrittene Für Kinder ab der 3. Klasse	Fabian Kammerer

INFORMATION

Die Voraussetzung der Teilnahme an den Turnstunden ist die Mitgliedschaft der Abteilung Turnen. Fragen werden gerne per E-Mail beantwortet:
svh-turnen@web.de

ANMELDUNG



TERMINE

Novemberleuchten – Freitag, 20.11.2026
Kinderfasching – Freitag, 29.01.2027
Hauptversammlung – Dienstag, 18.02.2027

Mit sportlichen Grüßen
ABTEILUNG TURNEN