Gerätturnen

ab 5 Jahre: Leistungsgruppe
(montags 17-19 Uhr und freitags 16-18 Uhr)

ab 11 Jahre: Leistungsgruppe
(mittwochs 18:30-21 Uhr und freitags 18-20 Uhr)

Leistungsgruppe
(samstags 9-12 Uhr)

Schnuppertraining auf Anfrage!

TURNEN!
GERÄTTURNEN

Gymnastik und Tanz

5 - 8 Jahre: Wettkampf-Einzelgymnastik
(montags 15-16 Uhr)

8 - 16+ Jahre: Wettkampf-Einzelgymnastik
(dienstags 16:30-18:30 Uhr)

ab 8 Jahre: Wettkampf-Gymnastik und Tanz
(mittwochs 16-17 Uhr)

ab 12 Jahre: Wettkampf-Gymnastik und Tanz
(mittwochs 17-18:30 Uhr und
freitags 17-19:30 Uhr)

Einstieg jederzeit möglich!

Gymnastik/Tanz

Kinderturnen

Kinderturnen

0 - 2 Jahre: Eltern-Kind-Turnen
(freitags 9:30-10:45 Uhr)

2 - 4 Jahre: Eltern-Kind-Turnen
(donnerstags 16-17 Uhr)

3 - 6 Jahre: Kleinkinderturnen
(dienstags 16-17 Uhr)

3 - 6 Jahre: Kleinkinderturnen
(donnerstags 15-16 Uhr)

5 - 8 Jahre: Kinderturnen
(freitags 14:45-15:45 Uhr)

6 - 12 Jahre: Mini-Mittwochstrimmer (nur Jungen)
(mittwochs 18-19:30 Uhr)

6 - 14 Jahre: Bewegungsbaustelle
(freitags 16-18 Uhr)

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

SG 1862 Anspach e.V.
Abteilung T U R N E N

Wir stehen für die
Vielseitigkeit des Turnens
und verbinden Traditionen mit Trends.

Unsere Sportangebote in 5 Sparten :

FITNESS-UND GESUNDHEITSSPORT

REHABILITATIONSSPORT

KINDERTURNEN

GERÄTTURNEN

GYMNASTIK UND TANZ

SG 1862 ANSPACH
- Das ist mein Verein -

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND

www.turnen.sganspach.de
info@turnen.sganspach.de

www.sganspach.de
info@sganspach.de

Stand: Januar 2024

REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Rehabilitationssport

Profil:
Orthopädie
(montags 11:15-12 Uhr)

Profil:
Neurologie
(Hockergymnastik)
(donnerstags 16:30-17:30 Uhr)

Profil:
(Brust-) Krebsnachsorge
(mittwochs 18-19 Uhr)

Teilnahme mit Verordnung auf Anfrage!

Fitness-und Gesundheitssport

Einstieg nach vorheriger Anfrage jederzeit möglich!
Teilnahme an den Kursangeboten mit Anmeldung!

Surya Namaskar - Der Sonnengruß
-Fit und gesund bis ins hohe Alter-
(montags 10-11 Uhr und donnerstags 18-19:15 Uhr)

Montags-Turnerinnen
-Fit und Gesund-
(montags 19-20:45 Uhr)

Pilates -
Ein neues Körpergefühl entsteht
(dienstags 18:15-19:15 Uhr)

60 Plus Vital
-Kooperation mit Seniorenbeirat-
(mittwochs 10-11 Uhr)

Lady´s Vital
(mittwochs 11:15-12:15 Uhr)

BBP - Bauch, Beine, Po
(mittwochs 19:30-20:30 Uhr)

Mittwochstrimmer (nur Männer)
(mittwochs 20-22 Uhr)

Dancess®
(donnerstags 19:30-20:30 Uhr)

Stretch & Relax
(donnerstags 20:30-21 Uhr)

Fitness-Training
(freitags 19:45-20:45 Uhr)

Feldenkrais® -
Bewusstheit durch Bewegung®
(mittwochs 17:30-18:30 Uhr und
donnerstags 10-11 Uhr / beide Termine als Kursangebot)

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

Rückenpower
(montags 10-11 Uhr)

Winter FIT Mix -
funktionelle Gymnastik
(montags 17-18 Uhr / im Winter)

Haltungs-Training
-Gesund und Fit-
(montags 18:30-19:45 Uhr)

Ganzkörper-Training
-Bodyworkout-
(montags 19:45-21:30 Uhr)

Kaha® - eine gesunde Balance zwischen
Beweglichkeit und Stabilität
(dienstag 19-20 Uhr / im Sommer / Kursangebot)

Wirbelsäulengymnastik
(dienstags 19-20 Uhr)

Präventives Fitness-Training
(mittwochs 9-10:45 Uhr)

Funktionelle Gymnastik für Frauen
(mittwochs 19-20 Uhr)

Fit FUN Functional -
ein präventives Fitness-Workout
(donnerstags 9:30-10:30 Uhr)

Pilates -
Bewegung und Denken gehören zusammen
(donnerstags 10:45-11:45 Uhr)

ATP-AlltagsTrainingsProgramm für 60+
-Kooperation mit Seniorenbeirat-
(freitags 8:45-9:45 Uhr / Kursangebot bei Bedarf)

Seniorinnen-Gymnastik
(freitags 11-12 Uhr)