

Damenturnen

mit Karin Gabriel

Donnerstag
19:15 - 20:15 Uhr



Die Gruppe findet sich zusammen, um miteinander **fit zu werden und fit zu bleiben**. Dabei wird besonderes Augenmerk auf **Präventionssport** gelegt, d.h. gesundheitsfördernde und krankheitsvorbeugende Gymnastik wie z.B. gezielte Übungen zur Vermeidung von Rückenproblemen und Erhaltung oder Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Kosten: BCA-Mitgliedsbeitrag

Ansprechpartner

Eltern-Kind-Turnen: Irena Weise
E-Mail: irena.weise@gmx.de

Kinderturnen: Sandra Zuber
E-Mail: zuber-sandra@web.de

DanceKids: Melinda Koppold
E-Mail: melinda.weigt@gmx.net

Yoga: Emina Heinzlmeir
E-Mail: emina.heinzlmeir@icloud.com

Aerobic: Karin Letscher (2. Abteilungsleiterin)
E-Mail: RLetscher@t-online.de

Damenturnen: Karin Gabriel
E-Mail: karingabriel123@gmail.com

Allgemeines

Abteilungsleitung Turnen

Veronika Schuhmacher

E-Mail: veronika.schuhmacher@gmx.de



- Ort: Schulturnhalle Aresing
Eichenstraße 11, 86561 Aresing
- Kostenlose Schnupper-Stunden sind in jedem Kurs möglich
- Viele Kursstunden finden im Sommer oftmals auch im Freien statt
- Während der Ferien finden keine Kurse statt

BCA-Mitgliedsbeitrag (jährlich)

Bambinis (bis 6 Jahre)	15 €
Kinder / Jugendliche (7 - 17 Jahre)	25 €
Erwachsene (ab 18 Jahre)	50 €
Familien	90 €

Turnabteilung des BC Aresing e.V.



Kursprogramm

2024 / 2025

Eltern-Kind-Turnen

Kinderturnen

DanceKids

Yoga

Aerobic

Damenturnen

Alle wichtigen Infos auf: www.bc-aresing.de

Eltern-Kind-Turnen

mit Irena Weise und Katrin Fischhaber



Freitag · 15:30 - 16:30 Uhr

Teilnahme an der Turnstunde nur mit Anmeldung möglich!

Das Eltern-Kind-Turnen für Kinder ab dem Laufalter (ca. 1 Jahr) bis 3 Jahre bietet Zeit und Raum, **vielfältige Bewegungserfahrungen** zu sammeln. **In Begleitung** einer vertrauten Person dürfen die Kinder die **Welt des Turnens** entdecken und an Klein- und Großgeräten nach Lust und Laune springen, balancieren, klettern, schaukeln, rutschen und vieles mehr.

Kosten: BCA-Mitgliedsbeitrag

Kinderturnen 1

mit Christa Kirner, Aline Lorch und Julia Raßl



Donnerstag · 16:30 - 17:15 Uhr (3 - 4 Jahre)

Teilnahme an der Turnstunde nur mit Anmeldung möglich!

Die Kinder erlernen Bewegungsabläufe wie Balancieren, Klettern und Hüpfen. Gemeinsam wird zu Bewegungsliedern gesungen und getanzt. Mit **verschiedenen Geräten** werden spannende und abwechslungsreiche Spielstationen aufgebaut, welche in wöchentlich wechselnden **Mottostunden** spielerisch erkundet werden.

Kosten: BCA-Mitgliedsbeitrag

Kinderturnen 2

mit Michaela Naujok und Simona King



Donnerstag · 17:15 - 18:00 Uhr (5 - 6 Jahre)

Teilnahme an der Turnstunde nur mit Anmeldung möglich!

Die Kinder erlernen Bewegungsabläufe wie Balancieren, Klettern und Hüpfen. Gemeinsam wird zu Bewegungsliedern gesungen und getanzt. Mit **verschiedenen Geräten** werden spannende und abwechslungsreiche Spielstationen aufgebaut, welche in wöchentlich wechselnden **Mottostunden** spielerisch erkundet werden.

Kosten: BCA-Mitgliedsbeitrag

DanceKids

mit Ryan Nguyen

Mittwoch
15:00 - 19:00 Uhr
(60 Min. je Gruppe)



Professionelles **Hip-Hop-Training** beim BC Aresing für Kinder und Jugendliche! Die jungen Tänzer:innen sind in vier Gruppen nach Alter aufgeteilt. Im fachmännischen Unterricht bei einem professionellen Tanzlehrer werden mit viel Spaß verschiedene **Choreographien** erlernt.

Ort: Gymnastikraum Sportheim (Gruppe 1)
Schulturnhalle Aresing (Gruppe 2 - 4)

Kosten: BCA-Mitgliedsbeitrag zzgl. 110 € (jährlich)

Yoga

mit Emina Heinzlmeir

ab 16 Jahre!

Dienstag
17:45 - 19:00 Uhr



Bei „YOGA FLOW mit Emi“ handelt es sich um einen **dynamischen Yogastil** für Anfänger und Geübte, bei dem in kreativen Sequenzen Bewegung und Atem miteinander synchronisiert und so zur bewegten Meditation werden. Eine fließende Yogastunde, die **Kraft, Ausdauer und Flexibilität** fördert.

Kosten: BCA-Mitgliedsbeitrag zzgl. 50 € (jährlich)
ODER Kurskarte für Nichtmitglieder 72 € (12 Kurse)

Aerobic

mit Karin Letscher

Donnerstag
18:00 - 19:00 Uhr



Bei **schwungvoller Musik** werden nach einer Aufwärmphase kurze, einfach zu erlernende Choreographien aufgebaut. Ergänzt wird das Ausdauertraining durch **Gymnastik** zur Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Nach Möglichkeit wechseln sich Aerobic-Stunden und Step-Aerobic-Stunden wöchentlich ab.

Kosten: BCA-Mitgliedsbeitrag