

## 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

## Abteilungsleitung

### Veronika Schuhmacher

E-Mail: veronika.schuhmacher@gmx.de



## Ansprechpartner

**Fit mit MiniMe:** Carina Paula  
E-Mail: fitmitminime@gmail.com

**Eltern-Kind-Turnen:** Katrin Fischhaber  
E-Mail: katrinfischhaber@yahoo.de

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

**Kinderakrobatik:** Alexandra Müller  
E-Mail: hi@alexandramuellerfotografie.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

- Adresse Schulturnhalle Aresing:  
Eichenstraße 11, 86561 Aresing
- Adresse Gymnastikraum Sportheim:  
Eichenstraße 9, 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) ab 01.01.2026

Bambinis (bis 6 Jahre)	18 €
Kinder / Jugendliche (7 - 17 Jahre)	30 €
Erwachsene (ab 18 Jahre)	60 €
Familien	110 €



## Turnabteilung des BC Aresing e.V.



## Kursprogramm

2025 / 2026

Fit mit MiniMe  
Eltern-Kind-Turnen  
Kinderturnen  
Kinderakrobatik  
DanceKids  
Yoga  
Aerobic  
Damenturnen

## Fit mit MiniMe

mit Carina Paula

NEU!

**Montag**  
**8:45 - 9:45 Uhr**

Kurs von 12.01.2026 bis 23.03.2026  
(findet blockweise in 10er-Kursen statt)



**Teilnahme am Kurs nur mit Anmeldung möglich!**

Fit mit MiniMe ist ein Sportkurs, der **speziell für Mamas** konzipiert wurde, um nach der Geburt wieder fit zu werden und dabei Spaß zu haben. Voraussetzung für den Kurs ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs. Der Kurs beinhaltet neben **Cardio-Training** und **funktionellen Kraftübungen** mit entsprechender Musik auch Kinderlieder, die für Freude bei den Kleinen sorgen!

**Ort:** Gymnastikraum Sportheim

**Kosten:** BCA-Mitgliedsbeitrag zzgl. 40 € (10 Kurse)

ODER Kurskarte für Nichtmitglieder 90 € (10 Kurse)

## Kinderakrobatik

mit Alexandra Müller

NEU!

**Montag**  
**17:00 - 18:00 Uhr**

**Teilnahme am Kurs nur mit Anmeldung möglich!**



Dieses Sportangebot richtet sich an alle sportbegeisterten Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 14 Jahren, die Lust haben, **spannende Bodenturnelemente** wie Rad, Handstand oder Kopfstand zu erlernen oder ihr Können weiter auszubauen. Hier steht nicht nur der Sport im Vordergrund, sondern auch **Teamgeist, Vertrauen und Freude an der Bewegung**.

**Kosten:** BCA-Mitgliedsbeitrag

## Eltern-Kind-Turnen

mit Katrin Fischhaber, Elisabeth Winklhofer und Daniela Pfündl



**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

## DanceKids

mit Ryan Nguyen

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



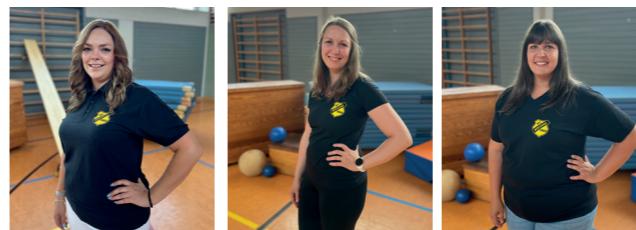
Professionelles **Hip-Hop-Training** beim BC Aresing für Kinder und Jugendliche! Die jungen Tänzer:innen sind in vier Gruppen nach Alter aufgeteilt. Im fachmännischen Unterricht bei einem professionellen Tanzlehrer werden mit viel Spaß verschiedene **Choreographien** erlernt.

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

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

## Kinderturnen 1

mit Julia Raßl, Bettina Klimpke und Franziska Birkmair



**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

## 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 84 € (12 Kurse)

## Kinderturnen 2

mit Simona King und Michaela Harlander



**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

## Aerobic

mit Karin Letscher



**Donnerstag**  
**18:15 - 19:15 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



Organisation  
Eltern-Kind-Turnen & Kinderturnen  
Sandra Zuber