



SC BUCH – Abteilung TURNEN

Sommerferien beendet, Kalorien gesammelt – Zeit, sie wieder zu verbrennen. Die Pause war schön, aber die Muskeln vermissen uns. Also los, bevor sie beleidigt sind! Wir Übungsleiter sind bereit, Schritt für Schritt, Training für Training.

Auf euch warten Stunden voller Power, Dynamik, Intensität und natürlich jeder Menge Spaß. Angefangen von spannende Stundenbilder für Eltern-/Kind, Kleinkinder und Vorschulkinder über Wettkampfturnen, Body-Style, Step, HIIT, Zumba bis hin zur Seniorengymnastik und Sturzprohylaxe ist für alle Altersklassen was dabei.
Deine Fitness - Deine Gesundheit!

Wir starten mit unserem Programm wie folgt:

Montag 21.09.2026

15:45 – 17:15 Uhr Turnen Schulkinder ab 1. Klasse

17:30 – 18:30 Uhr Sturzprohylaxe für Senioren

Dienstag 22.09.2026

16:00 – 17:00 Uhr Kleinkinderturnen 1-3 Jahre (mit Eltern)

17:00 – 18:00 Uhr Kinderturnen 4-6 Jahre

18:15 – 19:00 Uhr Seniorengymnastik

19:15 – 20:00 Uhr Body Style

20:00 – 21:00 Uhr Step-Aerobic

Mittwoch 23.09.2026

16:30 – 18:00 Uhr Wettkampfturnen für Mädchen 8-10 Jahre

18:00 – 19:30 Uhr Wettkampfturnen für Mädchen ab 11 Jahre bzw. nach Leistung

Donnerstag 24.09.2026

19:00 – 20:00 Uhr HIIT

Freitag 25.09.2026

17:00 – 18:45 Uhr Wettkampfturnen

19:00 – 20:00 Uhr Zumba

20:00 – 22:00 Uhr Basketball

Neue Kursangebote kommunizieren wir direkt in unseren sozialen Medien und auf der Homepage (<https://www.scbuchturnen.de>). Fragen gerne an die Abteilungsleitung Sabine Becker (sbecker.buch@web.de)