

# Kursangebot Turnen/Gymnastik



## Kurse für Kinder

### Eltern-Kind-Turnen

Dienstag 16.30 bis 17.45 Uhr

Leitung: Christine Lehner

### Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch 16.00 bis 17.15 Uhr

Leitung: Laura Rauch

Zielgruppe: 1-3 jährige Kinder mit einer Begleitperson

Hier können die Kleinsten, die bereits sicher laufen können, zusammen mit der Begleitperson Erfahrungen an Groß- und Kleingeräten bei Spiel und Spaß in der Turnhalle sammeln. Krabbelnd, laufend, kletternd und hüpfend erobern sie sich die Welt.

### Kinderturnen „Kletteraffen“

Donnerstag 15.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Gitti Felber und Carmen Gesele

Gruppe I: ab 4 Jahre

15.00 bis 16.00 Uhr

Gruppe II: ab 5 Jahre

16.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe III: Vorschule und 1. Klasse

17.00 bis 18.00 Uhr

### Mädchenturnen

Dienstag 15.30 bis 16.30 Uhr

Leitung: Erika Stumpp

Zielgruppe: Mädchen 1. bis 4. Klasse

Turnen an Groß- und Kleingeräten, Hindernisparcours und vor allem viele Spiele stehen auf dem Programm.

### Bubenturnen

Kann derzeit leider nicht angeboten werden

## **Kurse für Erwachsene**

### **Ausdauertraining „Fit durch den Winter“**

**Montag 19.00 bis 20.00 Uhr**

**für Damen und Herren**

Leitung: Christine Müller, Tel.: 0152 05287949

Vertretung Anna Wörner, Tel.: 0170 8388926

Schwerpunkte dieses Trainings sind Skigymnastik, Step-Aerobic, Zirkeltraining, Kräftigungs- und Entspannungsübungen stets mit flotter und ansprechender Musikbegleitung.

### **Damen-Fitnessgymnastik**

**Dienstag 18.30 bis 19.30 Uhr**

Leitung: Birgit Bolzmacher und Conny Mooshofer

Konditionstraining, Gymnastik mit und ohne Geräte, Stretching und Entspannungsübungen stehen hier auf dem Programm.

### **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

**Donnerstag 18.30 bis 20.00 Uhr**

**für Damen und Herren**

Leitung: Brigitte Gräschberger

Hier finden 2x jährlich (Herbst/Winter je 8x) Kurse statt. Schwerpunkte sind Muskelkräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnbarkeit, Lockerung und Entspannung der Muskulatur.

Kursgebühr: 30 € für Mitglieder und 60 € für Nichtmitglieder

### **Seniorengymnastik**

**Mittwoch 18.30 bis 19.30 Uhr**

Leitung: Ingrid Nagl, Tel.: 68818

Übungsstunden speziell für Senioren, um Fitness und Beweglichkeit zu erhalten.