



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.

Garde

Mittwoch 14.30 bis 16.00 Uhr

Leitung: Cathrin Felber

Zielgruppe: Kinder ab der 1. Klasse

Der Gardetanz ist ein sportlicher, hochpräziser Tanzstil aus dem karnevalistischen Tanzsport. Er vereint traditionelle Marschmusik mit anspruchsvollen schnellen Schrittkombinationen, Spagaten, Hebefiguren und Synchronität.

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.