



Sport-Informationen für Mitglieder und Interessenten

Aktuelles Angebot der Abteilung Fitness



Montag:

ELTERN-KIND-TURNEN Birgit & Sabrina

Montag 15.30 bis 16.30 Uhr

Hier helfen Papa, Mama, Opa oder Oma mit, wenn die Kinder ihre Abenteuer durch Bewegungslandschaften machen wollen. Durch heitere Spiele und Musik werden Kleinkinder zum Mitmachen angeregt.

STEP-INTERVALL Karin

MONTAG 18:30 bis 20.00 Uhr

Es wird Ausdauer und Kraft durch Intervall-Training gestärkt.

Dienstag:

GOLDEN KIDS – TANZEN FÜR KINDER Nora & Sabine

Dienstag 16.30 bis 17.30 Uhr ab 6 Jahre

WINTERFIT Sabrina

Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr

Für jedermann der etwas für seine Kondition und Beweglichkeit tun möchte.

Mittwoch:

KINDERTURNEN Irmis

Mittwoch 15:00 bis 16:00 Uhr

Kinderturnen für Kindergartenkinder

RÜCKENFIT Julia

Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr

Gesamtpaket für einen gesunden Rücken

Kräftigung des Körpers, Beweglichkeit erhalten, Entspannung für Körper und Geist! Ausgleich für sitzende Tätigkeit, Gesundheit verbessern

Line-Dance Inge und Edda

Mittwoch 19.00 bis 20.00 Uhr

Freies Tanzen

BADMINTON Christoph

Mittwoch 20.00 bis 22.00 Uhr

Spiel – Spaß – Training für den ganzen Körper

Fortgeschrittene und Freizeitspieler sind herzlich willkommen.

Donnerstag:

TANZMÄUSE Melanie und Lisa

Donnerstag von 16.30 bis 17.30 Uhr

Tanzen für Kinder im Vorschulalter bis 2.Klasse

GOLDEN TEENIES Melanie & Lisa

Donnerstag 17.30 bis 18:30 Uhr

PILATES Sabrina

Donnerstag 18.30 bis 19.30 Uhr im Pfarrheim

(Achtung: fester Teilnehmerkreis!)

Pilates strafft den gesamten Körper, baut Muskeln auf und stärkt den Rücken. Hilft Beschwerden vorzubeugen und Verspannungen zu lösen.

Freitag:

VOLLEYBALL FREIZEITRUNDE Marina

Freitag 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Für alle, die Lust am Volleyball haben.

Für Fragen stehen unsere Übungsleiter gerne zur Verfügung:

Marina Gartner	0171 / 1289035
Birgit Gredler-Grandl	0170 / 4405073
Nora Djermeister	0174 / 1022221
Sabine Wierer	0176 / 21044298
Melanie Jaksch	0174 / 6275437
Lisa Rappolder	0176 / 53636222
Irm Hirt	0176 / 70777344
Sabrina Degmeyer	0174 / 3047314
Sabrina Follath	08072 / 4950182
Julia Blätz	0176 / 69487482
Ober-Jaksch Karin	0152 / 01623802

Achtung:

Alle angebotenen Übungsstunden finden während der Schulferien nicht statt !