



Sport-Informationen für Mitglieder und Interessenten

Aktuelles Angebot der Abteilung Fitness

Alle angebotenen Übungsstunden finden nicht während der Schulferien statt !!!

KINDERTURNEN Irmi Hirt

Mittwoch 15.30 bis 16.30 Uhr

Kinderturnen für Kindergartenkinder

ELTERN-KIND-TURNEN Birgit Gredler-Grandl und Katharina Wemhoff

Montag 15.30 bis 16.30 Uhr

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

GOLDEN TEENIES Melanie Jaksch und Lisa Rapolder

Donnerstag 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

GOLDEN KIDS – TANZEN FÜR KINDER Nora Djermeister und Sabine Wierer

Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr

Tanzen für Kinder ab 6 Jahre

TANZMÄUSE Melanie Jaksch und Lisa Rapolder

Mittwoch von 16.30 bis 17.30 Uhr

Tanzen für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse

PILATES Andrea Wimmer

Dienstag 8.00 bis 09.00 Uhr

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

VOLLEYBALL FREIZEITRUNDE

Freitag 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr (ganzjährig außer Ferien)

Für alle, die Lust am Volleyball haben.

Für Fragen stehen unsere Übungsleiter jederzeit zur Verfügung:

Andrea Wimmer	Tel.	84 25
Melanie Jaksch	Tel.	72 93
Lisa Rapolder	Tel.	88 63 91
Nora Djermeister	Tel.	0174 / 10 22 221
Irmi Hirt	Tel.	88 86 05
Birgit Gredler-Grandl	Tel.	0664 42 62 518



Aktuelles Angebot der Abteilung Fitness

Unsere abwechslungsreich gestalteten Übungsstunden beinhalten:

HIIT mit Tabata Methode Yvonne Wimmer

Montag 18.00 bis 19.00 Uhr

Optimales Ganzkörpertraining mit Intervallphasen zur Stärkung der Ausdauer und der Muskulatur. Schafft ein ganzheitliches Training für einen straffen und athletischen Körper.

RÜCKENFIT Yvonne Wimmer

Montag 19.00 bis 20.00 Uhr

Gesamtpaket für einen gesunden Rücken. Entspannung für Körper und Geist.

WINTERFIT Sabrina Follath

Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr

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

Fit GYM & Body Styling Renate Herbst

Donnerstag 8:30 bis 9:30 Uhr

Einfache Schrittkombinationen aus der Aerobic zur Stärkung der Ausdauer mit anschließendem ganzheitlichem Muskelaufbau zur Kräftigung des Körpers.

LINE DANCE Andrea Wimmer

Mittwoch 19.00 bis 20.00 Uhr

Choreografierte Tanzform, bei der die Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander passend zur Musik (überwiegend Country und Pop) tanzen.

LINE DANCE (für Fortgeschrittene) Andrea Wimmer

Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr

Choreografierte Tanzform, bei der die Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander passend zur Musik (überwiegend Country und Pop) tanzen.

Für Fragen stehen unsere Übungsleiter jederzeit zur Verfügung:

Andrea Wimmer	Tel. 8425
Renate Herbst	Tel. 89 16
Yvonne Wimmer	Tel. 84 25
Sabrina Follath	Tel. 0160 / 77 69 856