



## Sport-Informationen für Mitglieder und Interessenten

### Aktuelles Angebot der Abteilung Fitness

**Achtung: Alle angebotenen Übungsstunden finden während der Schulferien nicht statt!**

#### KINDERTURNEN Marina und Nicole

**Montag 14.30 bis 15.30 Uhr**

Kinderturnen für Kindergartenkinder

#### ELTERN-KIND-TURNEN Birgit und Katharina

**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.

#### GOLDEN KIDS – TANZEN FÜR KINDER Nora

**Dienstag 16.30 bis 17.30 Uhr ab 6 Jahre**

#### TANZMÄUSE Melanie und Lisa

**Mittwoch von 16.30 bis 17.30 Uhr**

Tanzen für Kinder im Vorschulalter bis 2.Klasse

#### BADMINTON

**Mittwoch 20.00 bis 22.00 Uhr**

Spiel – Spaß – Training für den ganzen Körper

Fortgeschrittene und Freizeitspieler sind herzlich willkommen.

#### VOLLEYBALL FREIZEITRUNDE

**Freitag 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr (ganzjährig außer in den Ferien )**

Für alle, die Lust am Volleyball haben.

#### GOLDEN TEENIES Melanie O.

**Sonntag 17.00 bis 19:00 Uhr**

Für Fragen stehen unsere Übungsleiter jederzeit zur Verfügung:

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Andrea Wimmer     | 08076 / 8425      |
| Marina Gartner    | 0171 / 1289035    |
| Nicole Pohl       | 0172 / 8359092    |
| Birgit Grandl     | 0043664 / 4262518 |
| Katharina Wemhoff | 0163 / 7453848    |
| Nora Djermeister  | 0174 / 1022221    |
| Melanie Jaksch    | 0174 / 6275437    |
| Lisa Rappolder    | 0176 / 53636222   |



## Aktuelles Angebot der Abteilung Fitness

Unsere abwechslungsreich gestalteten Übungsstunden beinhalten:

### **HIIT mit Tabata Methode** Yvonne

**Montag 19.30 bis 20.30 Uhr**

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

### **Fit GYM & Body Styling** Stefanie – Julia Renate

**Montag 18.30 bis 19.30 Uhr und Donnerstag 8:30 bis 9:30 Uhr**

Vermittlung von Grundbegriffen und einfachen Schrittkombinationen des Aerobic zur Kräftigung des Körpers und ganzheitlichem Muskelaufbau.

### **PILATES** Andrea

**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.

### **WINTERFIT** Sabrina

**Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr**

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

### **LINE DANCE** Andrea

**Mittwoch 19:00 bis 20:00 Uhr (Fortgeschrittene)**

**Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr (Anfänger)**

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:**

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| <b>Andrea Wimmer</b>     | <b>08076 / 8425</b>    |
| <b>Renate Herbst</b>     | <b>08076 / 8916</b>    |
| <b>Sabrina Follath</b>   | <b>08072 / 4950182</b> |
| <b>Yvonne Wimmer</b>     | <b>08076 / 8425</b>    |
| <b>Julia Bernert</b>     |                        |
| <b>Heinrich Stefanie</b> | <b>08076 / 8889880</b> |