



Sport-Informationen für Mitglieder und Interessenten

Aktuelles Angebot der Abteilung Fitness



Montag:

GOLDEN CHEERS Nora Djermester
19:00 bis 20.00 Uhr - im Kindergarten
Tanzen für Kinder ab 13 Jahren

STEP-INTERVALL Karin Ober-Jaksch & Julia Zoßeder
18:30 bis 20.00 Uhr - im Gasthaus Stangl in Marsmeier
Es wird Ausdauer und Kraft durch Intervall-Training gestärkt.

Dienstag:

ELTERN-KIND-TURNEN & KINDERTURNEN Irmis Hirt, Sabrina Degmeyer, Nataly Richterstetter, Susanne Wallner
15.30 bis 16.30 Uhr - in der Turnhalle in Rechtmehring
Kinderturnen für Kindergartenkinder und es 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 Marcella Reiter
16.30 bis 17.30 Uhr - im Gasthaus Stangl in Marsmeier
Tanzen für Kinder ab der 3. Klasse

WINTERFIT Sabrina Follath
19.00 bis 20.00 Uhr – nur in der Winterzeit (aktuell Pause)
Für jedermann der etwas für seine Kondition und Beweglichkeit tun möchte.

Mittwoch:

Fit am Mittwoch Karin Ober-Jaksch
08:30 bis 09:30 Uhr im Gasthaus Stangl in Marsmeier
Einfache Schrittkombinationen aus der Aerobic zur Stärkung der Ausdauer mit anschließendem ganzheitlichem Muskelaufbau zur Kräftigung des Körpers.

RÜCKENFIT Julia Blätz
18.00 bis 19.00 Uhr – Online und bei Julia
Gesamtpaket für einen gesunden Rücken. Kräftigung des Körpers, Beweglichkeit erhalten, Entspannung für Körper und Geist! Ausgleich für sitzende Tätigkeit, Gesundheit verbessern

Line-Dance Inge Seidl & Edda Bühler
19.00 bis 20.00 Uhr – im Gasthaus Stangl in Marsmeier oder im Kindergarten

Freies Tanzen

Donnerstag:

TANZMÄUSE Melanie Jaksch und Lisa Rapolder

16.30 bis 17.30 Uhr – im Gasthaus Stangl in Marsmeier – aktuell Pause

Tanzen für Kinder im Vorschulalter bis Ende 2.Klasse

GOLDEN TEENIES Melanie Jaksch & Lisa Rapolder

17.30 bis 18:30 Uhr – im Gasthaus Stangl in Marsmeier – aktuell Pause

PILATES Sabrina Follath

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:

FIT DURCH DIE FASTENZEIT Julia Zoßeder

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr - im Gasthaus Stangl in Marsmeier

Warm-Up - Ganzkörpertraining – Cool-Down

VOLLEYBALL FREIZEITRUNDE Marina Gartner

20.00 Uhr bis 22.00 Uhr – findet nach Absprache mit Volleyball-Albaching in Albaching statt

Für alle, die Lust am Volleyball haben.

Für Fragen stehen unsere Übungsleiter gerne zur Verfügung:

Marina Gartner	0171 / 1289035
Melanie Jaksch	0174 / 6275437
Lisa Rapolder	0176 / 53636222
Irm Hirt	0176 / 70777344
Sabrina Degmeyer	0174 / 3047314
Sabrina Follath	08072 / 4950182
Julia Blätz	0176 / 69487482
Karin Ober-Jaksch	0152 / 01623802
Julia Zoßeder	0151 / 42525048
Nataly Richterstetter	0151 / 22316412
Nora Djermeister	0174 / 1022221
Marcella Reiter	0170 / 4711303
Susanne Wallner	01515 / 0785722