



Sport-Informationen für Mitglieder und Interessenten

Aktuelles Angebot der Abteilung Fitness



Montag:

GOLDEN CHEERS Nora Djermeister

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 Irmir Hirt

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

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.

Line-Dance für Anfänger Edda Bühler & Inge Seidl

18.00 bis 19.00 Uhr – im Gasthaus Stangl in Marsmeier

Modern und Country Line Dance

Abwechslungsreiche Choreografien werden in Reihen neben-, vor- und hintereinander getanzt.

Line-Dance für Fortgeschrittene Edda Bühler & Inge Seidl

19.00 bis 20.00 Uhr – im Gasthaus Stangl in Marsmeier

Freies Tanzen

Donnerstag:

TANZMÄUSE Melanie Jaksch und Lisa Rapolder
16.30 bis 17.30 Uhr – im Gasthaus Stangl in Marsmeier
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

Freitag:

FIT DURCH JEDE JAHRESZEIT 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
Irmis Hirt	0176 / 70777344
Karin Ober-Jaksch	0152 / 01623802
Julia Zoßeder	0151 / 42525048
Nora Djermeister	0174 / 1022221
Marcella Reiter	0170 / 4711303