

Gymnastik-Programm

Stand 12.09.2011

Montag:	08.45 Uhr	<u>Nobody-Perfect-Gym</u> ab 19. Sept. <i>Übungsleiterin: Karin Stieglbauer</i>
	10:00 Uhr	<u>Eltern-Kind-Turnen</u> Eltern mit Kleinkindern im Alter von 1 1/2 bis max. 4 Jahre <i>Übungsleiterin: Karin Stieglbauer</i>
	19:00 Uhr	<u>Skigymnastik</u> für alle, die ihre Kraft u. Kondition nicht nur für den Wintersport aufbauen wollen. <i>Übungsleiterin: Monika Meitinger</i>
Mittwoch:	9:30 Uhr	<u>Fitness für später</u> für alle, die sich bisher kaum körperlich aktiv betätigt haben! Leichte Gymnas- tik für Ältere zum fit halten von Körper + Geist <i>Übungsleiterin: Hilde Kraus</i>
	19:00 Uhr	<u>Wirbelsäulengymnastik</u> gezielte Kräftigung der Rückenmus- kulatur für Damen und Herren <i>Übungsleiterin: Rosi Braun</i>
Donnerstag:	19.00 Uhr	<u>Fit for ever</u> Softaerobic – flotte Gymnastik und Muskeltraining für Damen + Herren jeden Alters <i>Übungsleiterin: Julia Schäffer</i>