

# Programm 2019/2020

## Volksschule Grafenwörth

Wir starten am 09. September 2019 in der Volksschule Grafenwörth.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Schnupperstunde ist gratis.

Für ALLE Einheiten unbedingt feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen !!!!

Alle Übungseinheiten sind mit dem Qualitätssiegel der Sportunion ausgezeichnet!

### Ansprechpartner:

KNIEZANREK Roswitha 0664 / 1777828

WEISS Florian 0660/ 3975103

BENNINGER Sabrina (Kids) 0699/ 12161733

WAGENSONNER Mikaela

### MONTAG

20.00 – 21.00 Uhr

Aqua Gymnastik/  
Aqua Zumba



Schwimmhalle Etsdorf

Oktober 2019 bis Mai 2020

### DIENSTAG

19.00 – 20.00 Uhr

Zumba Gold

Ideal für Einsteiger, Schwangere, Personen mit körperlichen Beschwerden, die sich gerne zur Musik bewegen und Spaß haben möchten! Für jedes Alter und Jedermann geeignet.

20.00 – 21.00 Uhr

Zumba

Für alle, die sich gerne zu lateinamerikanischer Musik auspowern möchten, ihre Fitness steigern, Fett verbrennen und unendlich viel Spaß haben möchten.



### MITTWOCH

im Winter um 14.00 Uhr,

ab April um 18.30 Uhr

Nordic Walking

17.00 – 18.00 Uhr

Seniorengymnastik

(wenn nur diese Einheit besucht wird, gilt der Seniorentarif)

20.00 – 22.00 Uhr

Tischtennis



### DONNERSTAG

16.30 – 17.30 Uhr

Kinder-Turnen

Für Kinder von 3-6 Jahren



17.30 – 18.30 Uhr

Kids Dance

Für Kinder von 6-15 Jahren, spielerisch werden wir ganz einfache Zumba-Schritte erlernen, spielen, lachen, tanzen und singen.

19.00 – 20.00 Uhr

Reaktiv-Training

Ist ein funktionelles Training mit Übungen zur Verbesserung der Stabilisation, Mobilisation, Kraft, Kondition, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Reaktoren vor Ort. WICHTIG: Matte mitbringen!!!



20.00 – 21.00 Uhr

Wohlfühlgymnastik

Ist eine abwechslungsreiche Stunde in der Bälle, Thera Bänder, Balancepads uvm. zum Einsatz kommen. Trainiert werden Koordination und Beweglichkeit. Alle Geräte sind vor Ort. WICHTIG: Matte mitbringen!!!