



## Programm 2023/24

### Eltern-Kind-Turnen

mit Jessica Wanke  
Freitags von 9.00 – 10.30 Uhr (Starttermin folgt)  
Info und Anmeldung unter 08638 2099054 oder 0173 6211054

Hier dürfen unsere Kleinsten, wenn sie sicher laufen können, die Turnhalle und deren Geräte kennenlernen und in Begleitung von Mama oder Papa ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen.

### Kiddy-Mix

Mit Jessica Wanke  
Mittwochs von 15.30 – 16.30 Uhr (Starttermin folgt)  
Info und Anmeldung unter 08638 2099054 oder 0173 6211054

Für Kinder ab 2 Jahre, die vormittags bereits in den Kindergarten gehen, aber noch zu klein sind zum alleine Turnen. Sie kommen in Begleitung eines Erwachsenen zum Sport.

### Kinderturnen

mit Alena Hacker  
Mittwochs von 17.00 – 18.00 Uhr ab 20.09.23  
Info und Anmeldung unter 0173 4902361

Kinder ab 4 Jahre dürfen beim Kinderturnen an Seilen schwingen, Mattenberge erklimmen und von Kästen springen und somit ihre Motorik verbessern.

### Sportkids

Mit Anita Pfaffenberger, Markus Schatzeder, Alex Kufner  
Freitags von 16.45 – 18.00 Uhr ab 15.09.23  
Info und Anmeldung bei Anita unter 01511 1562156

Hier dürfen Kinder ab 8 Jahre bei Ball- und Fangspielen toben, neue Geräte ausprobieren und mit eigenen Ideen die Stunde gestalten.

### QiGong

mit Sabine Klar  
Montags von 16.45 – 18.10 Uhr, 8er Kurs \*\*, ab 25.09.2023  
Info und Anmeldung unter 08638 887699

QiGong – Übungen regen die körpereigene Energie durch Halteübungen und sanfte Bewegungen an. Sie stärken Gelenke, Knochen, Muskeln und das Immunsystem.

### Fitness-Dance

mit Monika Forster  
Montags von 18.25 – 19.25 Uhr, 10er Kurs \* ab 25.09.23

Fitness-Dance ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Hier wird das Training mit heißen Rhythmen zum Spaß.

### Bodystyling

mit Monika Forster, Vertr. Julia Manstetter  
Montags von 19.30 – 20.30 Uhr ab 18.09.23

Ein ausgewogenes und dynamisches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur erwartet uns hier.

### Bodyworkout

mit Tine Grünwald  
Dienstags von 9.00 – 10.00 Uhr ab 10.10.23

Der Bodyworkout ist ein abwechslungsreiches Training zur Stärkung und Dehnung der Muskulatur für jung und alt.

### Pilates

mit Tine Grünwald  
Mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr ab 11.10.23

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und Verbesserung der Haltung.

### Gesunder Rücken

mit Monika Forster  
Donnerstags von 18.30 – 19.45 Uhr, 10er Kurs \* ab 07.09.23

Zur Stärkung des Rückens bieten wir die Wirbelsäulengymnastik mit Wahrnehmungsübungen für Haltung und Bewegung an.

### Konditionstraining

mit Klaus Schmalzgruber  
Donnerstags von 19.45 – 21.15 Uhr ab 12.10.2023

Beim Konditionstraining werden nach aufwärmenden Laufpassagen besonders Ausdauer, Koordination, Kraft und Dehnfähigkeit trainiert.

### Trittsicher durchs Leben –

ein Programm der SVLFG und dem DTB  
mit Sabine Klar  
Mittwochs von 9.00 – 10.30 Uhr ab 04.10.2023  
Anmeldung und Info unter 08638 887699

Die Kurse fördern die körperliche Fitness und Balance bei älteren Menschen um somit die Selbständigkeit und sicheres Bewegen im Alltag zu bewahren.  
- **KEINE** Mitgliedschaft beim Verein erforderlich.

Kurse: \* Für Vereinsmitglieder 30,– € / für Nichtmitglieder 60,– €  
\*\* Für Vereinsmitglieder 32,– € / für Nichtmitglieder 64,– €

*in den Winter*