

Damenturnen

Kursbeginn ab 5. September 2023

POWER HOUR:

DIENSTAG: 19:00 – 20:00 Uhr im [Turnsaal](#)

Trainerinnen: **Sonja** Krottendorfer, Maria Hiess oder Gerlinde Janecek

Bunter Mix aus der Wirbelsäulengymnastik,
Bauch-Bein-Po-Workout, Aerobic-Elementen und Krafttraining.

.....

MINDFUL MOVEMENT:

NEU AB HERBST!

MITTWOCH: 18:30 – 19:30 Uhr im [Turnsaal](#)

Trainerinnen: **Maria** Haberl, **Kerstin** Neuhold und **Barbara** Hager

Eine Mischung aus Yoga, Ausdauer- und Krafttraining.

.....

JUNG GEBLIEBEN UND AKTIV:

DIENSTAG: 18:00 – 19:00 Uhr im [Kindergarten](#)

Trainerin: **Elisabeth** Marklo

Für Damen mit kleinen Einschränkungen (auch im Sitzen möglich)
„Bewegungsübungen zur Erhaltung der körperlichen Fitness!“

.....

Zusätzlich bieten wir noch an:

* **Walken:** Mittwoch

Treffpunkt: Shell Maissau (Uhrzeit anfragen)



KOSTEN: Jahresbeitrag 45 € / Halbjahresbeitrag 25 €
+ je € 10,-- Mitgliedsbeitrag für den Sportverein Maissau