



Oktober 2021

Montag:

Sektion Volleyball

mit der SU Niederöblarn, **19:00-21:00 Uhr**

ab 04.10.

Indoor Cycling

(Ausdauertraining mit motivierender Musik)

mit Jasmine Stelzig, Anmeldung notwendig! **19:30-20:30 Uhr**

Dienstag:

Jackpot

(Kräftigung und Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit durch ein gefördertes Kursprogramm)

mit Julian DeMartini, **18:00-19:00 Uhr**

Mittwoch: ab 06.10.

Lauftreff

(Laufen in einer Gruppe in der freien Natur mit der richtigen Technik)

mit Julian DeMartini, **17:30-18:30 Uhr**

ab 06.10.

Pilates

(Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur)

mit Triin Mösenbacher, nur für Anfänger!

18:00-19:00 Uhr

ab 06.10.

Deep Work

(Fit und beweglich mit dem eigenen Körper)

mit Triin Mösenbacher, nur für Fortgeschrittene!

19:00-20:00 Uhr

Donnerstag:

Kinderturnen

(Mach dein Kind fit und beweglich)

mit Astrid + Antonia Albrecht, Anmeldung notwendig!

15:00-17:00 Uhr

Yoga

(Entspannung und Beweglichkeit durch bewusst gestaltete Übungen)

mit Evelyn Schwab, Anmeldung notwendig!

19:00-20:30 Uhr