

Für jedermann/-frau ist jeden Tag etwas Passendes dabei...

www.tus-teublitz.de



	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16.00 – 17.00 Uhr	Mutter-Kind-Turnen Ute Klenk	Dance for Kids <i>(4-7 Jahre)</i> Andrea Bauernfeind	Kinderturnen <i>(ab 3 Jahren)</i> Bärbel Krammer	Kinderturnen <i>(5-6 Jahre)</i> Marlene Unger	
17.00 – 18.00 Uhr	Seniorengymnastik Rosi Pretzl	Dance for Kids <i>(ab 8 Jahren)</i> Andrea Bauernfeind	Wirbelsäulengymnastik <i>(Frauen und Männer)</i> Andrea Namislo	Kinderturnen <i>(1. und 2. Klasse)</i> Marlene Unger	
18.00 – 19.00 Uhr	Ganzkörpergymnastik Kerstin Marschall, Andrea Neuschl, Andrea Namislo		Rücken Fit für alle Sophia Barth	Ganzkörpergymnastik mit Beckenboden Jutta Galli	Gesundheitsorientiertes Muskeltraining Hannelore Frey
19.00 – 20.00 Uhr	Power-Workout Sandra Royer		Power Intervall Sabrina Baldauf & Bärbel Krammer	Fitness Rebounding Sandra Royer	Fit for Fun Nina Beer
20.00 – 21.00 Uhr				Fit und Vital Kerstin Marschall	Hobby-Volleyballgruppe Elke Strauß <i>(bis 22.00 Uhr)</i>
Für Yoga gilt: - Begrenzte Teilnehmeranzahl! - Infos und ANMELDUNG (nur gegen Bezahlung) bei Gabi Strasser (AXA Teublitz) - Yoga findet im Gymnastikraum statt			16.00-17.00 Uhr Kinderyoga <i>(ab 6 Jahren)</i> Andrea Namislo 10er Block, ab 9.10.2018	16.30-18.00 Uhr Hatha Yoga <i>(Erwachsene)</i> Andrea Namislo 10er Block, ab 10.10.2018	19.30-21.00 Uhr Intensiv Yoga <i>(Erwachsene)</i> Silvia Schuierer 10er Block, ab 11.10.2018