MITTWOCH

D'URINGER TURNEN

SPORT

Abwechslungsreiches Training · Bewegung · Gesundheit · Gemeinschaft

PROGRAMMÜBERSICHT

OKTOBER

Simone Kepplinger & Anita Leibetseder

Ganzkörper-workout

Pezziball

Zirkeltraining: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit – geeignet für jedes Fitnesslevel.

NOVEMBER

Christine Schwarzmaier

Powerworkout

Cardiotraining trifft Kraft-Ausdauer. Wir trainieren alle großen Muskelgruppen zielgerichtet.

DEZEMBER

Andrea Hölzl

Liebscher & Bracht

Mobilisations- und Bewegungstraining für mehr Länge gegen ungenutzte Gelenkwinkel.

JÄNNER

Anita Leibetseder

Ganzkörper-training

Schwerpunkt auf Stabilisationstraining, Gleichgewichtsübungen und Gelenksmuskulatur.

FEBRUAR

Michael Eckersdorfer

Calisthenics

Effektives Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht für Kraft, Ausdauer & Beweglichkeit.

MÄRZ

Nicole Breuer

Vinyasa-Yoga

Sanfte Bewegungen für Beckenboden und Wirbelsäule, kräftigen den Körper und erhöhen die Flexibilität.

DEIN TRAINING – DEIN WOHLBEFINDEN

18:00 – 19:00 Uhr

19:15 – 20:15 Uhr

Jeden Mittwoch · zwei Einheiten
7. Oktober 2026 bis 17. März 2027
(20 Einheiten)

Beitrag: 70 €

ANMELDUNG
Gemeindeamt: 07282/62130
Veronika Schirz: 0664/73474210

BEWEGE DICH GESUND – FÜR JUNG UND ALT