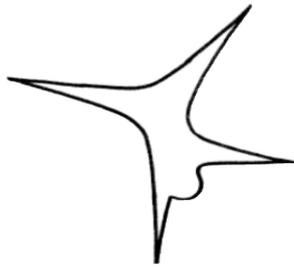




Abteilungsleitung Turnen und Leichtathletik:
Christine Reichl-Gumz, Tel.08121/1004
0173/9377-192 christine_reichl-gumz@t-online.de



Angebote für Erwachsene Abteilung Turnen & Leichtathletik

2025/26

Der **VfB Forstinning** ist seit 2018 als "**seniorenfreundlicher Verein**" ausgezeichnet.
Kurse mit dem Siegel **Sport pro Gesundheit** sind gekennzeichnet.
Grundsätzlich sind alle Stunden für jedes Alter offen.

Es empfiehlt sich, vor dem Besuch einer Stunde mit der Übungsleiterin Kontakt aufzunehmen.
Sie können bei jedem Angebot Stunde schnuppern und sich dann für das passende entscheiden.

Die **Gesamtübersicht der Abteilung Turnen** liegt am Schriftenstand des Werther-Hauses (neben dem Rathaus) aus und ist auf der Homepage (www.vfb-forstinning) einzusehen.

Man kann aber auch einfach die Übungsleiterinnen oder Christine Reichl-Gumz 0173/9377-192 anrufen und nachfragen!

Die **Mitgliedschaft bei VfB Forstinning** kostet:

Einmalig 15 € Aufnahmegebühr

126 €/Jahr für Erwachsene

42 €/Jahr für Erwachsene über 70 Jahre.

Es können alternativ **10-er-Karten für 80 €** erworben werden.

Für folgende Kurse erheben wir eine **Zusatzgebühr für Mitglieder und 10-er-Karte**: Pilates, Step-Aerobic, Yoga, QiGong. Die Kursgebühr beträgt pro Kurs derzeit **25 €** für das 1. Trimester (September bis Dezember). Das 2. Trimester (Januar bis April) als Folgekurs **20 €**. Das 3. Trimester (Mai bis Juli) ist **kostenlos**. Jeder weitere Kurs wird mit jeweils **5 € Ermäßigung** berechnet. Für den unregelmäßigen Kurs „Dance Fitness“ gelten die jeweils angegebenen Gebühren.

Für die **Bonushefte der Krankenkassen** erhalten Sie den Stempel für Mitgliedschaft und Teilnahme bei Christine Reichl-Gumz.

Wir freuen uns, wenn unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommen!

Montag 9.00 Uhr	Parkplatz am Waldfriedhof	Nordic Walking Bei Bedarf in kleineren Gruppen, der Leistung angepasst	Karin Kirchdorfer 08121/48571 0151 21751202
Montag 14.00 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Montagsgymnastik Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungs- training, vorwiegend auf der Matte	Monika Neubauer 0171 2922 654 Christine Reichl- Gumz
Montag 18.30 Uhr (bei Bedarf 2. Stunde mit geänderten Zeiten)	AWO- Kinderhaus 1. Stock, Außentreppe	Haltung und Bewegung/Body & Soul (Siegel Sport pro Gesundheit) Umfassendes Aufwärmen mit Elementen aus Ballett, Dance und Yoga, Kräftigung nach Pilates, ausführliches Stretching	Christine Reichl- Gumz 0173/9377-192
Montag 19.00 Uhr	St.-Silvester Kinderhaus	Step-Aerobic (kostenpflichtiger Kurs) Herausforderndes Ausdauer- und Choreografie-Training mit dem Aerobic- Stepper für Geübte, bei Nachfrage kann eine Anfänger-Gruppe eingerichtet werden	Sylvia Huber 08121/6905
Dienstag 18.00 Uhr	Treffpunkt nach Vereinbarung	Laufend Fit Gruppeneinteilung nach Fitnessgrad, bei Bedarf kann eine Anfängergruppe eingesetzt werden.	Linda Krackl 0174 /9766 575
Dienstag 19.00 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Fitness Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	Andrea Scholz 0173 5789 947
Mittwoch 13.15 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus, 1. Stock, Aufzug!	Wer rastet, der rostet! Übungen vorwiegend auf dem Hocker	Monika Neubauer 0171 2922 654
Mittwoch 14.30 Uhr	Wie oben	Fit & Aktiv Übungen im Stehen und auf dem Pezi-Ball	Monika Neubauer 0171 2922 654
Mittwoch 18.15 Uhr	AWO-Kinder- haus 1. Stock, Außentreppe	Laufend Fit indoor Koordinations- und Ausdauerübungen vorwiegend im Stehen	Linda Krackl 0174 /9766 575
Mittwoch 19.30 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Yoga (kostenpflichtiger Kurs) Vorwiegend auf der Matte, Übungen können einfach dem Grad der jeweiligen Fitness angepasst werden	Sabine Gebhardt 0170-2787325
Donnerstag 8.15 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Haltung und Bewegung/Pilates (kostenpflichtiger Kurs) Siegel Sport pro Gesundheit Vorwiegend Mattentraining	Christine Reichl- Gumz 0173/9377-192
Donnerstag 17.30 bzw. 18.00 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Dance Fitness (75 Minuten – kostenpflichtig) Warteliste – bitte bei Julia Hirt anmelden!	Julia Hirt 0174/9510-489
Donnerstag 19.00 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Rückenfit Vorwiegend Mattentraining	Claudia Rudolph 0173-1860318
Donnerstag 20.00 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	QiGong (Kostenpflichtiger Kurs) Vorwiegend im Stehen	Claudia Rudolph 0173-1860-318
Donnerstag 20.00 Uhr	Schulturnhalle	Volleyball Gemischte Freizeitgruppe, alle Altersgruppen m/w vertreten	Gerhard Geier 08121/40680
Freitag 8.15 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Fitness Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	Sonja Riedl 01515/6000-667