



Wir wünschen schöne Ferien und einen erholsamen Sommer!

Nach den Sommerferien geht es wie folgt weiter:

Montag 9.00 Uhr (keine Sommer- pause)	Parkplatz am Waldfriedhof	Nordic Walking Bei Bedarf in kleineren Gruppen, der Leistung angepasst	Karin Kirchdorfer 08121/48571
Montag 14.00 Uhr (ab 08.09.)	St.-Silvester- Kinderhaus	Montagsgymnastik Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungs- training, vorwiegend auf der Matte	Monika Neubauer/ Christine Reichl- Gumz 08121/46900
Montag 18.30 Uhr (ab 15.09.)	AWO- Kinderhaus 1. Stock, Außentreppe	Body & Soul Umfassendes Aufwärmen mit Elementen aus Ballett, Dance und Yoga, Kräftigung nach Pilates, ausführliches Stretching	Christine Reichl- Gumz 0173/9377-192
Montag 19.00 Uhr (ab 15.09.)	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 (ab 16.09.)	Treffpunkt nach Vereinbarung	Laufend Fit Gruppeneinteilung nach Fitnessgrad, bei Bedarf kann eine Anfängergruppe eingerichtet werden.	Linda Krackl 0174 /9766 575
Dienstag 19.00 Uhr (ab 16.09.)	St.-Silvester- Kinderhaus	Fitness Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	Andrea Scholz 0173 5789 947
Mittwoch 13.15 Uhr (ab 10.09.)	St.-Silvester- Kinderhaus, 1. Stock, Aufzug!	Wer rastet, der rostet! Übungen vorwiegend auf dem Hocker	Monika Neubauer 08121/46900
Mittwoch 14.30 Uhr (ab 10.09.)	Wie oben	Fit & Aktiv Übungen im Stehen und auf dem Pezi-Ball	Monika Neubauer 08121/46900

Mittwoch 18.15 Uhr (ab 17.09.)	AWO-Kinderhaus 1. Stock, Außentreppe	Laufend Fit indoor Koordinations- und Ausdauerübungen vorwiegend im Stehen	Linda Krackl 0174 /9766 575
Mittwoch 19.30 Uhr (bitte bei Sabine erfragen)	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 (ab 18.09.)	St.-Silvester-Kinderhaus	Pilates (kostenpflichtiger Kurs) Vorwiegend Mattentraining	Christine Reichl-Gumz 0173/9377-192
Donnerstag 17.15 Uhr 18.00 Uhr (bitte bei Julia erfragen)	St.-Silvester-Kinderhaus	ZUMBA (45 Minuten – kostenpflichtig) Zumba-Kids Erwachsene	Julia Hirt 0174/9510-489
Donnerstag 19.00 Uhr (ab 11.09.)	St.-Silvester-Kinderhaus	Rückenfit Vorwiegend Mattentraining	Claudia Rudolph 0173-1860318
Donnerstag 20.00 Uhr (ab 11.09.)	St.-Silvester-Kinderhaus	QiGong (Kostenpflichtiger Kurs) Vorwiegend im Stehen	Claudia Rudolph 0173-1860-318
Donnerstag 19.30 Uhr (ab 18.09.)	Schulturnhalle	Volleyball Gemischte Freizeitgruppe, alle Altersgruppen m/w vertreten	Gerhard Geier
Freitag 8.15 Uhr (ab 12.09.)	St.-Silvester-Kinderhaus	Fitness Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	Sonja Riedl 01515/6000-667

Das Programm für Kinder und Jugendliche kann erst Ende September fertig gestellt werden.

Es wird über die Heimat-Info-App, unsere Homepage und in Papierform an Grundschule und Kindergärten verteilt.

Start ist am 6.10.2025.

