



Der Erwachsenensport startet wieder !!

Montag 9.00 Uhr (keine Sommerpause)	Parkplatz am Waldfriedhof	Nordic Walking Bei Bedarf in kleineren Gruppen, der Leistung angepasst	Karin Kirchdorfer 08121/48571
Montag 14.00 Uhr (ab 07.09.)	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 14.09.)	AWO-Kinderhaus 1. Stock, Außentreppe	Body & Soul Umfassendes Aufwärmen mit Elementen aus Ballett, Dance und Yoga, Kräftigung nach Pilates, ausführliches Stretching	Christine Reichl-Gumz 0173/9377192
Montag 19.00 Uhr (ab 14.09.)	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 15.09.)	Treffpunkt nach Vereinbarung	Laufend Fit (Outdoor) Gruppeneinteilung nach Fitnessgrad, bei Bedarf kann eine Anfängergruppe eingerichtet werden.	Linda Krackl 0174/9766575
Dienstag 19.00 Uhr (ab 07.09.)	St.-Silvester-Kinderhaus	Fitness Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	Andrea Scholz 0173/5789947
Mittwoch 13.15 Uhr (ab 09.09.)	St.-Silvester-Kinderhaus, 1. Stock, Aufzug!	Wer rastet, der rostet! Übungen vorwiegend auf dem Hocker	Monika Neubauer 08121/46900
Mittwoch 14.30 Uhr (ab 09.09.)	Wie oben	Fit & Aktiv Übungen im Stehen und auf dem Pezi-Ball	Monika Neubauer 08121/46900
Mittwoch 18.15 Uhr (ab 16.09.)	AWO-Kinderhaus 1. Stock, Außentreppe	Laufend Fit indoor Koordinations- und Ausdauerübungen vorwiegend im Stehen	Linda Krackl 0174/9766575
Mittwoch 19.30 Uhr (ab 16.09.)	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 17.09.)	St.-Silvester-Kinderhaus	Pilates (kostenpflichtiger Kurs) Vorwiegend Mattentraining	Christine Reichl-Gumz 0173/9377192

Donnerstag 19.00 Uhr (bitte bei Claudia erfragen)	St.-Silvester- Kinderhaus	Rückenfit Vorwiegend Mattentraining	Claudia Rudolph 0173/1860318
Donnerstag 20.00 Uhr (bitte bei Claudia erfragen)	St.-Silvester- Kinderhaus	QiGong (Kostenpflichtiger Kurs) Vorwiegend im Stehen	Claudia Rudolph 0173/1860318
Freitag 8.15 Uhr (ab 18.09.)	St.-Silvester- Kinderhaus	Fitness Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	Sonja Riedl 0151/56000667

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 im Oktober 2026

