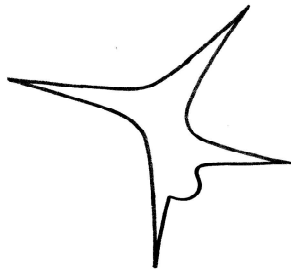




Abteilungsleitung Turnen und Leichtathletik:
Christine Reichl-Gumz, Tel.08121/1004
0173/9377-192 christine_reichl-gumz@t-online.de



Angebote für Erwachsene
Abteilung Turnen & Leichtathletik
2024/25
(Start: 09. September 2024)

Der **VfB Forstinning** ist seit 2018 als "**seniorenfreundlicher Verein**" ausgezeichnet.

Grundsätzlich sind alle Stunden für jedes Alter offen.

Es empfiehlt sich, vor dem Besuch einer Stunde mit der Übungsleiterin Kontakt aufnehmen.
Sie können in jeder Stunde schnuppern und sich dann für die 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 102 €/Jahr für Erwachsene + 15 € Aufnahmegebühr.
Es können alternativ **10-er-Karten** für 80 € erworben werden.

Für folgende Kurse erheben wir eine **Zusatzgebühr**: Pilates, Step-Aerobic, Yoga, QiGong, Zumba.

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

Wir freuen uns, wenn ihr mit dem Fahrrad oder zu Fuß kommt!

Stand: 04.09.2024

Montag 9.00 Uhr	Parkplatz am Waldfriedhof	Nordic Walking Bei Bedarf in kleineren Gruppen, der Leistung angepasst	Karin Kirchdorfer 08121/48571
Montag 14.00 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Montagsgymnastik Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungs- training, vorwiegend auf der Matte	Monika Neubauer/ Christine Reichl- Gumz 08121/46900
Montag 18.30 Uhr	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	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 und Donnerstag 18.30 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 Ab 18.9.24	St.-Silvester- Kinderhaus, 1. Stock, Aufzug!	Wer rastet, der rostet! Übungen vorwiegend auf dem Hocker	Monika Neubauer 08121/46900
Mittwoch 14.30 Uhr	Wie oben Ab 18.9.24	Fit & Aktiv Übungen im Stehen und auf dem Pezi-Ball	Monika Neubauer 08121/46900
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	Pilates (kostenpflichtiger Kurs) Vorwiegend Mattentraining	Christine Reichl- Gumz 0173/9377-192
Donnerstag 17.15 Uhr 18.00 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	ZUMBA (45 Minuten – kostenpflichtig) Zumba-Kids Erwachsene 9 x ab 12.09.24	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 19.30 Uhr	Schulturnhalle	Volleyball Gemischte Freizeitgruppe, alle Altersgruppen m/w vertreten	Norbert Allner 08121/48368
Freitag 8.15 Uhr	St.-Silvester- Kinderhaus	Fitness Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	Sonja Riedl 01515/6000-667