



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**  
**VfB Forstinning**  
**2023/24**

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 dem oder der Übungsleiter\*in Kontakt aufzunehmen. 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](http://www.vfb-forstinning)) einzusehen.

**Man kann aber auch einfach die Übungsleiterinnen oder Christine Reichl-Gumz 08121/1004 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.

<b>Mittwoch 13.15 Uhr</b>	St.-Silvester- Kinderhaus, 1. Stock, <b>Aufzug!</b>	<b>Wer rastet, der rostet!</b> Übungen vorwiegend auf dem Hocker	<b>Monika Neubauer</b> 08121/46900
<b>Mittwoch 14.30 Uhr</b>	Wie oben	<b>Fit &amp; Aktiv</b> Übungen im Stehen und auf dem Pezi-Ball	<b>Monika Neubauer</b> 08121/46900
<b>Montag 14.00 Uhr</b>	St.-Silvester- Kinderhaus	<b>Montagsgymnastik</b> Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungs- training, vorwiegend auf der Matte	<b>Monika Neubauer/ Christine Reichl- Gumz</b> 08121/46900
<b>Mittwoch 18.15 Uhr</b>	AWO-Kinder- haus 1. Stock, Außentreppe	<b>Laufend Fit indoor</b> Koordinations- und Ausdauerübungen vorwiegend im Stehen	<b>Linda Krackl</b> 0174 /9766 575
<b>Mittwoch 19.30 Uhr</b>	St.-Silvester- Kinderhaus	<b>Yoga (kostenpflichtiger Kurs)</b> Vorwiegend auf der Matte, Übungen können einfach dem Grad der jeweiligen Fitness angepasst werden	<b>Sabine Gebhardt</b> 0170-2787325
<b>Donnerstag 8.15 Uhr</b>	St.-Silvester- Kinderhaus	<b>Pilates (kostenpflichtiger Kurs)</b> Vorwiegend Mattentraining, im Bedarfsfall vorher Rücksprache mit Arzt/Physiotherapeuten halten!	<b>Christine Reichl- Gumz</b> 08121/1004
<b>Donnerstag 19.00 Uhr</b>	St.-Silvester- Kinderhaus	<b>Rückenfit</b> Vorwiegend Mattentraining	<b>Claudia Rudolph</b> 0173-1860318
<b>Donnerstag 20.00 Uhr</b>	St.-Silvester- Kinderhaus	<b>QiGong (Kostenpflichtiger Kurs)</b> Vorwiegend im Stehen	<b>Claudia Rudolph</b> 0173-1860318
<b>Montag 9.00 Uhr</b>	Parkplatz am Waldfriedhof	<b>Nordic Walking</b> Bei Bedarf in kleineren Gruppen, der Leistung angepasst	<b>Karin Kirchdorfer</b> 08121/48571
<b>Montag 19.00 Uhr</b>	St.-Silvester Kinderhaus	<b>Step-Aerobic (kostenpflichtiger Kurs)</b> Herausforderndes Ausdauer- und Choreografie-Training mit dem Aerobic- Stepper für Geübte, bei Nachfrage kann eine Anfänger-Gruppe eingerichtet werden	<b>Sylvia Huber</b> 08121/6905
<b>Montag 18.30 Uhr</b>	AWO- Kinderhaus 1. Stock, Außentreppe	<b>Body &amp; Soul</b> Umfassendes Aufwärmen mit Elementen aus Ballett & Jazz-Dance, Pilates & kleine Choreografien	<b>Christine Reichl- Gumz</b> 0173/9377-192
<b>Dienstag 19.00</b>	St.-Silvester- Kinderhaus	<b>Fitness</b> Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	<b>Andrea Scholz</b> 0173 5789 947
<b>Montag 18.45 Uhr und Dienstag 18.00 Uhr</b>	Treffpunkt nach Vereinbarung	<b>Laufend Fit</b> Gruppeneinteilung nach Fitnessgrad, bei Bedarf kann eine Anfängergruppe eingesetzt werden.	<b>Linda Krackl</b> 0174 /9766 575
<b>Donnerstag 19.30 Uhr</b>	Schulturnhalle	<b>Volleyball</b> Gemischte Freizeitgruppe, alle Altersgruppen m/w vertreten	<b>Norbert Allner</b> 08121/48368
<b>Freitag 8.15 Uhr (ab 6.10.)</b>	St.-Silvester- Kinderhaus	<b>Fitness</b> Herausforderndes Ausdauer- und Krafttraining für jedes Fitnesslevel	<b>Sonja Riedl</b> 01515 6000 667

