

BLEIB FIT - TURN MIT

Turnplan 2024/2025

TURNHALLE REGAU

GESUNDHEITSTRAINING FÜR DEN RÜCKEN ab 16.9.2024

Montag, 20.00 - 21.00 Uhr (Halle 1,2+3) in Kursform

50 Plus –TURNEN(Frauen und Männer) ab 19.9.2024

Donnerstag, 16.00 -17.00 Uhr (Halle 1)

FRAUENGYMNASTIK mit Musik ab 11.9.2024

Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr (Halle 1+2)

KONDITIONS- und AUSDAUERTRAINING (Frauen und Männer)

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr (Halle 1,2+3) **ab 14.10.2024**

DIVERSE GRUPPEN (Ballspiele)

Samstag, 16.00 - 20.00 Uhr (Halle 1,2+3)



TURNHALLE RUTZENMOOS

Eltern-Kind-Turnen ab 23.9.2024

Für Kinder von 2 - 4 Jahre Montag, 15.30 - 16.20 Uhr

Kleinkinder-Turnen ab 23.9.2024

Für Kinder im Kindergartenalter Montag, von 16.30 – 17.20 Uhr

Kinderturnen ab 23.9.2024

Für Volksschulkinder und Teenies Montag von 17.30 – 18.30 Uhr

Fitness für einen gesunden Rücken ab 25.9.2024

Kurs1(60min.): Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr in Kursform

Kurs2(75min.): Mittwoch, 19.15 – 20.30 Uhr in Kursform

KINDERKARATE

Mittwoch, 16.00 – 18.00 Uhr in Kursform



Wir, die geschulten Übungsleiter, würden uns freuen, auch Sie - im Interesse Ihrer Gesundheit - in den Turnhallen Regau und Rutzenmoos begrüßen zu dürfen.

Information und Auskunft: Hitzl Sandra Tel.: 0650/5434532
(Sektionsleiterin Turnen)