

## Saisonprogramm Turnverein Gramastetten 2016/17

Was/Wann/Wo	Info	TrainerIn/Anmeldung	Start
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> *NMS Do, 16.30-17.30, 14-tägig	Spielerische Bewegung mit Mama oder Papa für Kinder von 2 - 4 Jahren	Barbara Retzl, Eva R. max.groups@aon.at	22.Sep. bzw. 29.Sep.16
<b>Minibaseball</b> *VS Do, 16.30-17.30, 14-tägig Sa, 10.00-11.00	Spielerische Bewegung, bei der "nebenbei" Koordination, Gleichgewichtssinn und Ballgefühl trainiert wird; für Kinder von 5 - 7 Jahren	Eva Rumplmayr, Gramast. Highlanders max.groups@aon.at	22.Sep.16 gerade Wo
<b>Kinderturnen</b> *VS Do, 16.30-17.30, 14-tägig	Turnen, bewegen und spielen für Kinder von 6 - 8 Jahren	Ines Traxler 0664/7392 3225	29.Sep.16 ungerade Wo
<b>Schülerturnen</b> *VS Do, 17.30-18.30, 14-tägig	Turnen, bewegen und spielen für Kinder von 8 - 10 Jahren	Eva Rumplmayr max.groups@aon.at	22.Sep.16 gerade Wo
<b>FUN DANCING - NEU!!</b> Do, 18.30-19.30, *VS	Einfache Choreos aus Jazz- und Moderndance für Kinder von 10 - 14 Jahren	Katharina Kogseder 0680/50 56 738 od. katharina.kogseder@gmx.at	06.Okt. bis 15.Dez.16
<b>Volleyball</b> Mo, 18.00-19.30, *VS	Spielerisches Erlernen von Volleyball für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren	Dieter Koll 0699/1218 7360	26.Sep.16
<b>Baseball</b> Mi, 18.00-20.00, *NMS Sa, 09.00-11.30, *NMS	Trainiere mit den Gramastettner Highlanders; für Kinder und Jugendliche	Bernd Buchgeher 0664/91 67 272	20.Sep.16 24.Sep.16
<b>Allgem. Konditions- und Fitnessstraining</b> Mo, 19.30-21.00, *VS	Kräftigungsübungen mit diversen Geräten, Stretching, Spiele und mehr	Alfred Madlmayr, Kathrin Knappich, Thomas Gerl 0664/22 54 305	19.Sep.16
<b>Body-Power</b> Di, 19.00-19.55, *VS	Intesives Ganzkörpertraining für Frauen und Männer mit Schwerpunkt auf Kräftigung der großen und kleinen Muskelgruppen	Maria Moisl 0650/64 37 632	27.Sep.16
<b>Rückenfit</b> Di, 20.00-20.55, *VS	Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisations-übungen zur Erhaltung u. Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule	Maria Moisl 0650/64 37 632	27.Sep.16
<b>Fitness für 55+</b> Mi, 17.00-17.55, *VS	Fit im Alter, Gymnastik von Kopf bis Fuß	Maria Moisl, Linda Chuop 0650/64 37 632	28.Sep.16
<b>Pilates</b> Mi, 18.00-18.55, *VS	Wechselspiel zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur	Maria Moisl, Linda Chuop 0650/64 37 632	28.Sep.16
<b>Gesundheitsgymnastik</b> Mi, 19.30-20.30, *VS	Mobilisation, Koordination, Kräftigung, Dehnen und Entspannung mit verschiedenen Fitnessgeräten	Marianne Rechberger 0664/6086 4109	21.Sep.16
<b>Body-Step</b> Do, 19.30-21.00, *VS	Mitreißendes Ausdauertraining auf dem Step und Kräftigungsübungen mit verschiedenen Fitnessgeräten; marianne.rechberger@outlook.com	Marianne Rechberger 0664/6086 4109	22.Sep.16
<b>Volleyball</b> Fr, 19.30-21.30, *NMS	Hobbyspiel für Erwachsene und Jugendliche, Anfänger und Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen!	Fabian Landlinger 0676/35 38 508	30.Sep.16
<b>Ceilidh-Dancing</b> *AULA Fr, 19.30-21.00, 14-tägig	Erlerne den schottischen Gesellschaftstanz!	Janos Palotas 0699/1713 9527	30.Sep.16 gerade Wo
<b>Baseball</b> Sa, 13.30-17.00, *NMS	Gramastettner Highlanders Infos unter: www.highlanders.at	Jürgen Haunschmidt 0660/35 63 370	laufend

Weitere Infos unter [turnvereingramastetten.jimdo.com](http://turnvereingramastetten.jimdo.com)!

\*VS = Turnsaal der Volksschule Gramastetten, NMS = Turnsaal der NMS Gramastetten, AULA = Aula der NMS