

Saisonprogramm Turnverein Gramastetten 2019/20

Was/Wo/Wann	Info	TrainerIn/Anmeldung	Start
Step für Kids *VS Mo, 17.00-18.00	Einfache Choreographien auf dem Step für Kinder ab 10 Jahren	Eva Rumpmayr max.groups@aon.at	30.Sep.19
Volleyball Mo, 18.00-19.30, *VS	Spielerisches Erlernen von Volleyball für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren	Dieter Koll 0699/12 18 73 60	30.Sep.19
Eltern-Kind-Turnen *NMS Do, 16.30-17.30, 14-tägig	Spielerische Bewegung mit Mama oder Papa für Kinder von 2 - 4 Jahren	Susann Schöffl susann.schoeffl@gmx.at	03.Okt. bzw. 10.Okt.19
Kinderturnen *VS Do, 16.30-17.30, 14-tägig	Turnen, bewegen und spielen für Kinder von ca. 5 - 7 Jahren	Ursula Nigl Ursulanigl35@gmail.com	26.Sep.19 ungerade Wo
Schülerturnen - neue Zeit! *VS Do, 17.00-18.00, 14-tägig	Turnen, bewegen und spielen für Kinder von ca. 8 - 10 Jahren	Maria Lorenz-Pichler lorenz.maria@gmx.at	03.Okt.19 gerade Wo
Kids-Yoga - NEU 1. Stock VS Do, 18.00-19.00	Nimm deinen Körper wahr. 10 - 12 Jahren (10 x)	Susann Schöffl susann.schoeffl@gmx.at	03.Okt.19
Kids-Yoga - NEU 1. Stock VS Do, 19.15-20.15	Nimm deinen Körper wahr. 12 - 14 Jahren (10 x)	Susann Schöffl susann.schoeffl@gmx.at	03.Okt.19
Hip Hop - neue Zeit! *VS Do, 19.00-20.00	Coole Choreographien zu aktueller Musik für Kinder ab 10 - 13 Jahren (2 Blöcke à 8 x)	Barbara Scheucher 0664/37 64 101	ab 10.Okt. ab 27.Feb.
Hip Hop - NEU *VS Do, 20.00-21.00	Coole Choreographien zu aktueller Musik für Jugendliche ab 14 Jahren (2 Blöcke à 8 x)	Barbara Scheucher 0664/37 64 101	ab 10.Okt. ab 27.Feb.
Baseball: Little Giants *VS Sa, 9.00-11.30	Spielerisches Erlernen von Baseball für Kinder ab 6 Jahren	David Wolfmayr 0699/10 82 70 58	laufend
Baseball Mi, 17.00-19.00, *NMS Sa, 09.00-11.30, *NMS	Trainiere mit den Gramastettner Highlanders; für Kinder und Jugendliche	Bernd Buchgeher 0664/91 67 272	laufend
Allgem. Konditions- und Fitnesstraining Mo, 19.30-21.00, *VS	Kräftigungsübungen mit diversen Geräten, Stretching, Spiele und mehr	Alfred Madlmayr, Kathrin Knappich 0664/22 54 305	16.Sep.19
Body-Power Di, 19.00-19.55, *VS	Funktionelles Ganzkörper-Workout mit einer Powerkombination aus Cardio- u. Kraftausdauertraining für Frauen und Männer!	Maria Moisl 0650/64 37 632 m.moisl@gmx.at	01.Okt.19
Rückenfit Di, 20.00-20.55, *VS	Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen zur Erhaltung u. Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule	Maria Moisl 0650/64 37 632 m.moisl@gmx.at	01.Okt.19
Pilates - ab Jänner Mi, 17.00-17.55, *VS	Wechselspiel zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur	Sandra Spannbauer max.groups@aon.at	09.Jän.20
Faszientraining - NEU Mi, 18.00-18.55, *VS	Wer sich nicht bewegt, verklebt! Faszientraining löst diese Verklebungen, macht deinen Körper beweglicher, elastischer und straffer. Verspannungen können aufgelöst werden.	Marianne Rechberger 0670/60 42 545 marianne.tvg@outlook.com	02.Okt.19
Step-Intervall Mi, 19.00-19.55, *VS	Einfaches Step Aerobic mit effizienten Kraftübungen im Wechsel, trainiert Kraft und Ausdauer - auch für Anfänger geeignet!	Marianne Rechberger 0670/60 42 545 marianne.tvg@outlook.com	02.Okt.19
Gesundheitsgymnastik Mi, 20.00-20.55, *VS	Mobilisation, Koordination, Kräftigung, Dehnen und Entspannung mit oder ohne verschiedenen Fitnessgeräten	Marianne Rechberger 0670/60 42 545 marianne.tvg@outlook.com	02.Okt.19
Yoga Do, 18.00-18.55, *VS	<i>Ayurveda Yoga</i> : Körper und Geist in Gleichgewicht bringen, besser wahrnehmen, beweglicher werden. Für Anfänger geeignet!	Sonja Friesenecker max.groups@aon.at	26.Sep.19
Volleyball Fr, 19.30-21.30, *NMS	Hobbyspiel für Erwachsene und Jugendliche, Anfänger und Fortgeschrittene willkommen!	Fabian Landlinger 0676/35 38 508	04.Okt.19
Baseball 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 oder bei Obfrau Eva Rumpmayr 0676/51 23 907!

*VS = Turnsaal der Volksschule Gramastetten (Eingang Hort), *NMS = Turnsaal der NMS Gramastetten