



## Riegenplan 2018/19

Di

18.30 – 19.30 Uhr	<b>Fit bleiben in der 2. Lebenshälfte</b> Gymnastik, Tanz und Kräftigung mit kleinen Handgeräten	Inge Wansch
19.30 – 20.30 Uhr	<b>Dienstag „Aktiv“</b> Bleib fit über den Winter	Christian ADAM

Mi

15.00 – 16.30 Uhr	<b>Mutter-Kind-Turnen</b> Turnen auf Bewegungslandschaften und Großgeräten	Elfi Mittermayr
17.00 – 18.30 Uhr	<b>Geräteturnen Mädchen (ab 2. VS)</b> Turnen auf Schwebebalken, Reck, Boden, Kasten, Trampolin	Teresa Kopf Judith Greiner
19.30 – 21.00 Uhr	<b>Damenturnen</b> Aerobic, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, schwungvolle Tänze, anstrengende Kräftigungsübungen, Hantelgymnastik, Gleichgewichtsübungen;	Rosemarie LUDWIG Ute Lemberger

Do

15.00 – 16.00 Uhr	<b>Geräteturnen für Kinder (5 Jahre bis 1. VS)</b> Erste Übungen auf den Turngeräten, Spiel und Körperspannung aufbauen	Petra Dannerbauer
16.00 – 17.30 Uhr	<b>Geräteturnen Burschen (ab 2. VS)</b> Turnen auf allen Burschengeräten und trainieren für die Meisterschaften.	Petra Dannerbauer Florian Fragner
17.30 – 19.00 Uhr	<b>Geräteturnen für Mädchen und Burschen</b> Weiterführung von Geräteturnen, man lernt nie aus: Handstand, Handstandüberschlag, Flick-Flack, Kippe, Salto zum Stand, Schrauben uvm.	Ernst Berger
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Work Out</b> Trainiere deinen Körper	Laura Meindlhumer

Bei Interesse könnt ihr euch direkt zu Beginn der Turnstunde in der Turnhalle der Volksschule Gallspach beim jeweiligen Vorturner melden.

**Das Turnjahr beginnt ab der 2. Schulwoche und endet mit der Sommersonnenwendfeier im Juni 2019  
Wir freuen uns auf viele schöne Turnstunden mit euch**