

Riegenplan 2020/21

Di

18.30 – 19.30 Uhr	Fit bleiben in der 2. Lebenshälfte Gymnastik, Tanz und Kräftigung mit kleinen Handgeräten	Inge Wansch
19.30 – 20.30 Uhr	Dienstag „Aktiv“ Bleib fit über den Winter	Petra Dannerbauer

Mi

17.00 – 18.30 Uhr	Geräteturnen Mädchen (ab 2.VS) Turnen auf Schwebebalken, Reck, Boden, Kasten, Trampolin	Teresa Kopf Judith Greiner
20.00 – 21.30 Uhr	Damenturnen Aerobic, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, schwungvolle Tänze, anstrengende Kräftigungsübungen, Hantelgymnastik, Gleichgewichtsübungen;	Rosemarie LUDWIG Ute Lemberger

Do

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

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 Sommwendfeier im Juni 2021

Wir freuen uns auf viele schöne Turnstunden mit euch

Änderungen vorbehalten