

Riegenplan 2022/23

Di

16.30 - 18.00 Uhr	Geräteturnen Mädchen (ab 2.VS) Turnen auf Schwebebalken, Reck, Boden, Kasten, Trampolin	Teresa Kopf
18.30 - 19.30 Uhr	Fit bleiben in der 2. Lebenshälfte Gymnastik, Tanz und Kräftigung mit kleinen Handgeräten	Rosemarie Ludwig
19.30 - 20.30 Uhr	Ballspiele aller Art	Bei Interesse melden! 0664/3457182

Mi

15.00 - 16.30 Uhr	Mutter-Kind-Turnen Turnen auf Bewegungslandschaften und Großgeräten	Derzeit noch nicht besetzt
17.00 - 18.00 Uhr	Aktiv durch den Winter Workout, Kondition, Koordination,...	Petra Dannerbauer Ab 26. Oktober
19.30 - 20.30 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 Sonnwendfeier im Juni 2023

Wir freuen uns auf viele schöne Turnstunden mit euch

Änderungen vorbehalten