

Jahresprogramm der DJK - Sportfreunde Reichenberg Abt. Gymnastik
ab 10.10.2017 - Ferienzeit nach Ansage

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Übungsleitung	Infos	Veranstaltungsort
Montag	16:30 - 17:30	Aerobic für Teenies	Mathilde Müller	08561 91 09 77	Gymnastikraum (Vereinsheim)
	18.45 - 19.30	Frauengymnastik	Irmi Rieger		Alexiturnhalle (Grundschule)
	19.00 - 20.00	STEP & TONE	Annemarie Sonntag		Gymnastikraum Vereinsheim
	19.30 - 20.30	Power Yoga	Berg Claudia		Alexiturnhalle (Grundschule)
Dienstag ab 10.10.2017	09.30 - 10.30	Gymnastik für die reife Frau	Sieglinde Wallner	08561/910977	Gymnastikraum Vereinsheim
	15:30 - 16:30	Eltern - Kind-Turnen ab ca.1 1/2 Jahre	Daniela Stumpf		Gymnastikraum Vereinsheim
	16.30 - 17.30	Eltern - Kind-Turnen ab ca.1 1/2 Jahre	Mathilde Müller		Gymnastikraum Vereinsheim
	19.00 - 20.00	Power Mix Bauch/Rücken	Annemarie Sonntag		Gymnastikraum Vereinsheim
Mittwoch Okt. bis März April bis Sept.	14.30 - 16.00	Walking für Damen und Herren	Riki Haugeneder	08561/98 93 28 0170/97 60 720	Treffpunkt Schwimmbad
	18.30 - 19.30				Treffpunkt Schwimmbad
	18.30 - 19.30	Power Workout (Fettverbrennung, Fitness- und Faszientraining, Power Dumbell, Power Stick)	Claudia Berg / Sabine Neigleder	08561/6783	Gymnastikraum Vereinsheim
Donnerstag	15.45 - 17.30	Kinderturnen (Kindergarten- und Grundschulalter)	M. Müller / G. Hautz J. Kunz/ R. Stadler	08561/91 09 77	Alexiturnhalle (Grundschule)
	18.00 - 19.00	Bodystyling-Mix	Susi Boltos		Gymnastikraum Vereinsheim
	19.00 - 20.15	Fit in den Winter	Susi Boltos		Gymnastikraum Vereinsheim
	20.00 - 21.00	Funktionsgymnastik	Marianne Stockbauer		Alexiturnhalle (Grundschule)
	21.00 - 22.00	Volleyball	Marianne Stockbauer		Alexiturnhalle (Grundschule)