

Turnen für Kinder und Erwachsene

Wir starten wieder mit unseren Turnprogrammen in die Saison 10/11. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und entscheiden Sie dann. Bringen Sie ein bisschen Schwung in Ihren Alltag und verbessern Sie Ihr Bewegungsgefühl. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Wirbelsäulen-Schongymnastik

Kräftigungs-, Mobilisationsübungen, Koordination, Handgeräte – ein kunterbuntes Programm mit Musik

Wann: Montag 18:30– 20:00
Wo: Turnsaal Karl Morre
Kosten: 40 €(12 Abende)
Wer: Mag. Beatrix Gollob

Balancegymnastik

Kräftigungsübungen für gesamte Körpermuskulatur mit Schwerpunkt Wirbelsäule und Entspannung – bitte Unterlage und kleinen Polster mitbringen.

Wann: Dienstag 19:00- 20:00
Wo: Gymnastiksaal Karl Morre
Kosten: 35 €(12 Abende)
Wer: Brigitte Recher (Wellnesscoach)

Kinderturnen für Mädchen (7-12 J)

Alles, was Spaß macht: Lustige Spiele, Geräteturnen, Ballspiele, Hip Hop und vieles mehr.....

Wann: Mittwoch 18:00- 19:00
Wo: Turnsaal Karl Morre
Kosten: 25 €(12 Abende)
Wer: Doris Kaltenböck Auer

Powergymnastik

Aerobic, Bauch-Beine-Po, Bodystyling und Stretching vervollständigen das Programm

Wann: Mittwoch 19:00- 20:10
Wo: Turnsaal Karl Morre
Kosten: 35 €(12 Abende)
Wer: Doris Kaltenböck Auer

Beginn: Montag/Dienstag Kurse am 4. und 5. Oktober 2010

Mittwoch Kurse am 29. September 2010

Anmeldung direkt in der Stunde. Einstieg in die Kurse jederzeit möglich

Nähere Informationen unter 0699/126-58-209 oder E-mail: beatrix.gollob@atse-graz.at