



September 2014

Turnverein Uttendorf



September 2014

Programm 2014/15

Beginnen Sie mit uns das neue Turnjahr unter dem Motto:
„Fit durch Bewegung nach den neuesten sportlichen und gesundheitlichen Erkenntnissen!“

jeweils MONTAG Beginn: 15. September 2014

- 15:30 – 16:30** **Eltern-Kind-Turnen**
ÜL Sattlecker Bianca
 Erstes Turnen spielerisch erlernen in Begleitung eines Erwachsenen
- 15:30 – 16:30** **Kindergartenkinder ab 4 Jahre**
ÜL Kuta Andrea
 Erste Bewegungen an den Geräten
- 16:30 – 18:00** **Volksschulkinder: Turnen, Spielen, lustig sein**
ÜL Kuta Andreas
- 18:00 – 20:00** **Volleyball:** für alle begeisterten Volleyballer und jene, die es noch werden wollen
ÜL Moser Gustav

ab 20:00

Beginn: 6. Oktober

HERREN – Workout für einen starken Rücken - Stretching
ÜL Margit Rams *Organisation: Riefellner Johann*
 Mit Faustball als Ausklang für die, die noch zusätzlich Bewegung wünschen und Spaß am Spiel haben.

jeweils MITTWOCH Beginn: 17. September 2014

- 18:00 - 19:00** **FRAUENTURNEN - Fitness ab der Lebensmitte**
ÜL Ertl Greti
 Rückengymnastik, Motorik, Mobilisation, Dehnung, etc.
- 19:00 - 20:00** **FRAU ENTURNEN**
ÜL, Rams Margit
 Rückengymnastik-Pilates Workout-Stretching
- ab 20:00 **KONDITIONSGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND JUGENDLICHE**
ÜL Plessl Gerlinde
 Rhythmisches Aufwärmprogramm und intensives Training der Problemzonen Bauch, Beine, Po