

## **Body Workout**

Kraft, Kardiotraining, Beweglichkeit. Für Frauen und Männer aller Altersgruppen. Dienstag 19:30-20:30 Uhr. Kursleitung: Vroni Lutz. Kontakt: 0176-19506001

## **Hatha Yoga**

Übungen und Entspannungstechniken für Anfänger-Mittelstufe. Für Frauen und Männer aller Altersgruppen. Mittwoch 18:15-19:15 Uhr. Kursleitung: Gaby Leye. Kontakt: 0152-53143335

## **ZUMBA**

Koordination, Tanz, Cardio, Choreographie. Für Frauen und Männer aller Altersgruppen. Mittwoch 19:30-20:30 Uhr. Kursleitung Vroni Lutz. Kontakt: 0176-19506001

## **Gymnastik für Frauen**

Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Cardio. Optional gemeinsam radeln, wandern und reisen. Für Frauen aller Altersgruppen. Donnerstag 20:00-21:00 Uhr. Kursleitung Andrea Müller. Kontakt: 0157-76478774

## **Gymnastik für Frauen Ü75**

Koordination, Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit. Dienstag 10:00-11:00 Uhr. Kursleitung: Liesl Fey. Kontakt: 0176-96988863

## **Frauen-Fit - mit Kind**

Ganzkörpertraining; Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit – mit Kind. Dienstag 9:00-9:45 Uhr. Kursleitung: Nadine. Kontakt: 0155-60108078

## **Kinderturnen**

Bewegung zu Musik, Spiele und Turnen an kleinen Geräten. Für Kinder von 1,5 – 4 Jahren in Begleitung der Eltern. Freitag 16:00 - 17:00 Uhr. Kontakt: Vroni Mahnkopf 0159-03906987

## **Fit & Fun Kids**

Spiel, Sport und Spaß für alle Kinder von 4 bis 12 Jahre. Freitag 17:00 – 18:00 Uhr. Bei schönem Wetter am Sportplatz in Marnbach. Kursleitung: Martina Noll und Marco Oxenbauer. Kontakt: 0160-91163122