ASKÖ TURN- u. SPORTVEREIN REGAU

www.askoe--regau.at

B L E I B F I T - T U R N M I T

Turnplan 2022/2023

T U R N H A L L E R E G A U

GESUNDHEITSTRAINING FÜR DEN RÜCKEN ab 19.9.2022

Montag, 20.00 - 21.00 Uhr (Halle 1,2+3) in Kursform

50 Plus –TURNEN*(Frauen und Männer)* ***ab 22.9.2022***
Donnerstag, 16.00 -17.00 Uhr (Halle 1)

Jackpot.fit (September-Dezember 2022)
Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr (Halle 2)

FRAUENGYMNASTIK mit Musik ab 14.9.2022
Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr (Halle 1+2)

KONDITIONS- und AUSDAUERTRAINING (*Frauen und Männer)*
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr (Halle 1,2+3) ***ab 10.10.2022***

DIVERSE GRUPPEN *(Ballspiele)*
Samstag. 16.00 - 20.00 Uhr (Halle 1,2+3)

T U R N H A L L E R U T Z E N M O O S

Eltern-Kind-Turnen ab 26.9.2022
Für Kinder von 2 - 4 Jahre *Montag, 15.30 - 16.20 Uhr*

Kleinkinder-Turnen ab 26.9.2022
Für Kinder im Kindergartenalter Montag, von 16.30 – 17.20 Uhr

Kinderturnen ab 26.9.2022
Für Volkschulkinder und Teenies *Montag von 17.30 – 18.30 Uhr*

Fitness für einen gesunden Rücken ab 14.9.2022
Kurs1(60min.): Mittwoch, 18.10 – 19.10 Uhr in Kursform
Kurs2(75min.): Mittwoch, 19.15 – 20.30 Uhr in Kursform

KINDERKARATE
Mittwoch, 16.00 – 18.00 Uhr in Kursform

Wir, die geschulten Übungsleiter, würden uns freuen, auch ***Sie - im Interesse Ihrer Gesundheit -*** *in den Turnhallen Regau und Rutzenmoos begrüßen zu dürfen.*

Information und Auskunft: *Muhr Sandra Tel.: 0650/5434532*
(Sektionsleiterin Turnen)