

LIEBE SPORTFREUNDE !

Zu Beginn der Hallensportsaison wollen wir euch auf unser umfangreiches Angebot, das *jedem Union-Mitglied und jeder der es noch werden möchte* zur Verfügung steht, aufmerksam machen.

Zur Ausübung der sportlichen Aktivitäten steht uns wieder der Turnsaal der **VOLKSSCHULE PYHRA** ab dem **11. September 2023 bis Ende Mai 2024** zur Verfügung.

KLEINKINDTURNEN - Montag - 16:00-17:00 Uhr - IVONA Henke

Bewegung und sozialer Kontakt ist schon für die Kleinsten sehr wichtig (ab Krabbelalter)

VITALTRAINING - Montag - 18:00-19:15 Uhr - GABRIELE Berkes / ANDREA Miklin

Unabhängig von Alter und Kondition wird nach einem ausgiebigen Aufwärmtraining der gesamte Körper sowohl mit als auch ohne zusätzliche Geräte trainiert - für FRAUEN und MÄNNER

FIT & FUN FÜR FRAU & MANN - Montag - 19:15-20:30 Uhr - MICHAELA Rudolf

MITEINANDER SPASS HABEN UND SCHWITZEN.

Ein vielfältiges Training für den ganzen Körper zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination durch Laufgymnastik, Schigymnastik, Intervalltraining, Zirkeltraining, Step-Aerobic, u.v.m.

MAGIC MOVEMENT (AIRTRACKMATTE) - Dienstag - 16:00-17:00 bzw. 17:00-18:00 Uhr - LARISSA Sailer

Du bist motiviert und willst neue coole Bewegungen lernen ! Dann schau einfach vorbei !

Bewegungsangebot für motorisch begabte Kids - Airtrackbahn, Trampolin, Minitramp, Turngeräte,

ELTERN-KIND-TURNEN - Mittwoch - 16:00-17:00 Uhr - BARBARA Wallner

Die Knirpse kommen mit Hilfe ihrer Eltern in den ersten Kontakt turnerischer Elemente. Schwerpunkt sind Rollen, Hangeln, Balancieren und Springen. Nach einem Aufwärmlied gibt es einen gemeinsamen Teil mit allgemeinen Übungen, danach werden verschieden Großgeräte zum freien Herumturnen aufgebaut.

KINDER-TURNEN - Mittwoch - 17:00-18:00 Uhr - BARBARA Wallner

Neben den turnerischen Grundelementen Springen, Stützen, Hangeln, Rollen werden erste Übungen mit dem Ball erlernt: Fangen, Werfen, Prellen und Schießen. Kleine Mannschaftsspiele, sowie Abschuss- und Fangspiele unterschiedlichster Art bringen den Kindern Gewinnen/Verlieren und Fairness näher.

LANGHANTEL-BODYWORK - Mittwoch - 19:15-20:30 Uhr - GABI Rubak / ANGELA Eugl-Teufel

Ein abwechslungsreicher Sportabend zur Verbesserung der körperlichen Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene - für FRAUEN und MÄNNER.

IN KOOPERATION MIT DER SPORTUNION PYHRA WIRD FOLGENDES ZUSATZPROGRAMM ANGEBOTEN

LAUFTREFF - Dienstag - 18:30-19:30 Uhr (ca. 1-1,5 Std) - MICHAELA Rudolf - 0664 / 4352032

Unser Slogan: Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft. (Emil Zatopek)

und damit es noch schöner ist, laufen wir gemeinsam - Treffpunkt: Tennis-Clubhaus in Heuberg