



ZVR.: 417052142

Das Union-Jahr 2019/20 startet am **Mittwoch, 18.9.2019**
Im Turnsaal der NMS Karlstetten bieten wir Folgendes an:

BodyWork - Fitness-Programm Männer (alle Altersgruppen)

jeden Montag **18.30 bis 19.45 Uhr (!NEU!) (ab 24.9.)**

Gesundheitsorientiertes, abwechslungsreiches Ganzkörper-Fitness-Programm

Übungsleiter: **Michael Schorm** (studiert Physiotherapie)



„functional YOGA“ für Sportliche J max. 20 TN!!!!

Jeden Montag **20.15 bis 21.30 Uhr (10x von 7.10. – 9.12.)**

Übungsleiterin: **Julia Hörhan** (bitte anmelden unter 0676 / 4312308)



Volleyball: für Frauen und Männer aller „Erfahrungsstufen“ J

jeden Mittwoch **18.00 bis 19.30 Uhr (ab 18.9.)**

Übungsleiter: **Heinz Neußner**

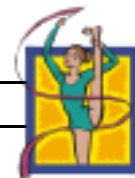


Fit und gesund – Damenturnen (alle Altersgruppen)

Jeden Mittwoch **19.45 bis 21.00 Uhr (ab 18.9.):**

Step Aerobic, Gymnastik, BBP, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, Fitturnen, ...

Übungsleiterin: **Elisabeth Baier, Elvira Brödler**



„Power-Workout“ (alle Altersgruppen)

Jeden Donnerstag **18.15 bis 19.15 Uhr (ab 19.9.)**

Kräftigungs- und Ausdauertraining ...

Übungsleiterin: **Julia Hörhan**



„RückenFit“ – Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Jeden Donnerstag **19.30 – 20.30 Uhr (ab 19.9.)**

Übungsleiter: **Sebastian Riesenhuber BSc und Mag. Markus Schindele**



Kinderturnen (Mädchen und Buben)

4-6 Jahre (KiGa-Kinder) **Freitag, 15.00-16.00 (ab 20.9.)**

6-10 Jahre (VS-Kinder): **Freitag, 16.00-17.00 (ab 20.9.)**

Übungsleiterinnen: **Tanja Fessel, Magdalena Kern**



