

Sportangebot Frühjahr 2024

- **Aktiv durch das Jahr** - Funktionelles Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraftausdauer und Koordination – mit **Barbara Miksch (C-Trainerin)** ab 10.01. immer mittwochs im Bürgersaal von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr (gelegentlich in der Hochzeitsstube, dann von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr) – keine Anmeldung erforderlich
- **Zumba mit Katalin Olah** ab 15.01. bis 13.05. (außer in den Ferien) immer montags im Bürgersaal von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr – Zusatzbeitrag 20€ - bitte um Anmeldung
- **Wirbelsäulengymnastik mit Gudrun Lutzenberger-Mayr** von 23.01. bis 19.03 (außer 13.02.). immer dienstags im Bürgersaal von 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr – Zusatzbeitrag 20€ - bitte um Anmeldung
- **Yoga mit Carola Schaible-Rutkowski** von 23.01. bis 19.03. (außer 13.02.) immer dienstags im Bürgersaal von 08:45 Uhr bis 10:00 Uhr – Zusatzbeitrag 20€ - bitte um Anmeldung
- **Damenturnen mit Kathi Gerber** wie gehabt montags um 19:00 Uhr in der Hochzeitsstube ab 08.01. – keine Anmeldung erforderlich
- **Seniorenturnen mit Marlies Keller** wie gehabt dienstags um 19:30 Uhr in der Hochzeitsstube ab 09.01. – keine Anmeldung erforderlich

Auf euer Kommen freut sich der Sportverein.

Anmeldung und Info bei Melli Aicher Tel.987683



Impressum:

Gesundheitskurse in Kooperation mit dem Generationenbüro z'Dirling

- **"Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit -sanft und effektiv"**
10 Kurseinheiten á 75 Min. ab 10.01. -20.03.2024 im Pfarrsaal Tyrlaching
<-- der Kurs ist bereits ausgebucht
Kursinhalte sind ausgewählte Kräftigungs-,Dehn- und Koordinationsübungen, aber auch das Einüben von funktionellem Bewegungsverhalten.
- **"Trittsicher durch's Leben"**
6 Kurseinheiten á 90 Min. vom 27.03. - 08.05.2024 im Pfarrsaal Tyrlaching
Schwerpunkt des Kurses ist die Kräftigung der Beine mit Gewichtsmanschetten um die Standfestigkeit und sichere Mobilität im Alltag zu trainieren
und die Bewegungsressourcen auszubauen.

Die Kurskosten von je 75.-€ werden auf Antrag von der Krankenkasse erstattet. Kursleiterin bei beiden Präventionsangeboten ist Maria Langlechner, DOSB-Übungsleiterin B 'Sport in der Prävention' mit dem Profil 'Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem'

*Anmeldungen und Info ab sofort möglich bei Ursula Kamm, SV TY
08623-987670 ab 15.01.2024 auch bei Bettina Kolbeck, Generationenbüro
z'Dirling 0173 4284584*



Impressum: