

Unser Fitness- und Sportprogramm



Beschreibung

Gymnastik	Verbesserung der Beweglichkeit, Dehnen und einfache Übungen im Bereich der Kraftausdauer stehen im Mittelpunkt des Trainings.
Montag 18:00 – 19:00 Uhr, kleine Sporthalle ÜL: Otto Hörich 08033 8816	
Damengymnastik	Leichtes Ausdauertraining, Beweglichkeitsübungen, Muskeltraining, Gleichgewichtsschulung, Gehirnjogging u. Tanz sind die wesentlichen Bestandteile des Trainings
Mittwoch 16:00 – 17:30 Uhr kleine Sporthalle ÜL: Christina John, Tel 08033 3089889 Email: chr.john@gmx.de Gisela Broda, Tel 08033 5318 Email: gbroda@online.de	
Gymnastik, Spiel und Sport	Mit leichtem Ausdauer-, Muskeltraining, Beweglichkeitsübungen, Gleichgewichtsschulung, Gehirnjogging u. Tanz halten sich die Senioren fit für den Alltag. Ziel ist es, durch Bewegung, Spiel u. Sport, regelmäßig u. mit angemessener Intensität betrieben, zu Gesundheit, Wohlbefinden u. Selbständigkeit beizutragen.
Dienstag 15:00 – 16:00 Uhr, kath. Pfarrheim Gymnastik für Seniorinnen und Senioren ÜL: Manuela Meißner Email: Manu@osmx.at	
Ein starker Rücken (Sept – April)	Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining, entwickelt durch die Bundesärztekammer und dem Olympischen Sportbund, Die Krankenkassen übernehmen die Kosten. Auch für Nichtmitglieder, Anmeldung erforderlich WSV Mitglieder 50,00 € Nichtmitglieder 90,00 €
Dienstag 18:10 – 19:10/19:15 – 20:15 Uhr kleine Sporthalle ÜL: Albert Weingart Tel: 08033 308771 Email: albert.weingart@t-online.de	
Fit in und durch den Winter	Abwechslungsreiches, anspruchsvolles Training (Bälle, Theraband, Langbänke, Circuittraining, Hindernisparcours), mit Schwerpunkt auf Stärkung der Rumpfmuskulatur.
Montag 19:00 - 20:00 Uhr kleine Sporthalle ÜL: Vroni Klosterhuber Tel: 0175 2744072	
Yoga	Yoga ist mehr als Gymnastik, es ist eine Art zu leben und zu sich selbst zu finden. Wir fangen mit einem Schritt an und sehen wie weit wir kommen. Start am 16.09.2024 Anmeldung bis 10.09. bei Susanne. 10er Block 40,00 € für WSV Mitglieder 125,00 € für Nichtmitglieder
Montag 20:00 – 21:00 Uhr kleine Sporthalle ÜL: Susanne Speck Tel: 0151 41977 988 susanne.speck@gmx.net NEU	
dance-fitness	Intervalltraining zu lateinamerikanischer und internationaler Musik mit einfachen Grundschritten, in Kombination mit Grundelementen der Aerobic choreographiert, Freude an der rhythmischen Bewegung steht im Mittelpunkt.
Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr kleine Sporthalle ÜL: Sabine Jerger Tel: 017634799741 Email: sabinejerger@googlemail.com	
dance-kids/teens	Spielerisches Tanzen mit eigenen Choreographien, im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung.
Mittwoch 18:00 – 18:45 Uhr (7-14 Jahre) kleine Sporthalle ÜL: Madleen Tel: 0151 21357405	
Eltern Kind Turnen (1,5 – 4 Jahre)	Spielerisch bewegen, dabei Geschicklichkeit und Koordination schulen, wöchentlich wechselnd: Parcours, Spiele, Tanz. Die Eltern werden dabei immer mit einbezogen.
Freitag 14:00 – 16:00 Uhr, kleine Sporthalle ÜL: Manuela Siegemund eltern-kind-turnen.wsv-kiefersfelden@gmx.de	
Nordic Walking	Treffpunkt ist immer an der Kindertagesstätte St. Martin, Buchbergstraße 7 in Kiefersfelden. Nach dem Aufwärmen geht's im lockeren Tempo durch unsere schöne Landschaft. Das Training wird mit Dehnübungen abgeschlossen.
Montag 08:15 – ca. 10:00 Uhr ÜL: Roswitha Berner Tel: 08033 8804	
Langlauf (ab 6 Jahre)	Bergsteiger/Skitouren
Vroni Klosterhuber : 0175 2744072	Hermann Wiefel 08033 7843
Sprunglauf	Biathlon
Ansprechpartner: Karl Moser Tel: 0043 699 10561751 Email: karl.moser@kufnet.at	Helmut Weidel hm.weidel@t-online.de
	Ski Alpin
	Willi Paschke paschkewilli@gmx.de