



SCHULJAHR 2016/17 *Sektion Damengymnastik*

1. TURNEN FÜR KINGERGARTENKINDER ab 4 Jahren

Bei Bewegungsspielen und turnen mit verschiedenen Geräten werden Koordination, Gleichgewicht und motorische Fähigkeiten erweitert und gefestigt. Ausdauer, Gruppengeist und eine gesundes Körpergefühl...Bewegung macht Spaß!!!

Beginn: Donnerstag, den 22. September 2016
von 15:30 bis 16:30 Uhr

Leitung: Evelyn Triendl – bitte unbedingt telefonisch anmelden unter 0680/2053996 (max. 15 Kinder)

Kosten: € 40,00 bis Weihnachten



2. AKTIV MIT 50 PLUS

Nach einem kurzen Aufwärmen im Stand leichte Gymnastik im Stehen und am Sessel in Verwendung mit Bändern, Stäben, Reissäcken usw.

Beginn: Dienstag, den 20. September 2016
von 9:00 bis 10:00 Uhr

Leitung: Dorothea Kirchmair – Tel.: 0660/6206356

Kosten: € 20,- bis Weihnachten

3. STEP-AEROBIC AM ABEND

Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

Beginn: Dienstag, den 20. September 2016
von 19:45 bis 20:45 Uhr - ACHTUNG neu Uhrzeit!

Leitung: Daniela Ostermann – Tel.: 0650/3495087

Kosten: € 40,00 bis Weihnachten



4. FUNKTIONELLE GANZKÖRPERGYMNASTIK

Dieses abwechslungsreiche Herz-Kreislauf-Training beginnt mit einem Aufwärmprogramm, es folgen Konditions-, Koordinations- und gezielte Kräftigungsübungen. Die anschließenden Haltungs-, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Beginn: Donnerstag, den 22. September 2016 von 18:30 bis 19:30 Uhr

Leitung: Marion Kuprian – Tel.: 0680/3246329

Kosten: € 40,00 bis Weihnachten

5. LATIN AEROBIC

Latin Aerobic bietet all jenen das ideale Workout, die sich gern zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen wie Cumbia, Salsa oder Merengue bewegen. Es vereint Tanz und Fitness und trainiert ganz nebenbei die Kondition, optimiert die Fettverbrennung und regt den Stoffwechsel an. Ein dynamisches und effektives Fitnessprogramm!

**Beginn: Donnerstag, den 22. September 2016
von 19:30 bis 20:30 Uhr**

Leitung: Marion Kuprian – Tel.: 0680/3246329

Kosten: € 40,00 bis Weihnachten



6. MIXEDPOWER (vorzüglich für Herrn)

Aufbauendes Fitnesstraining (Koordination, Herz-Kreislauftraining und intensive Kräftigung der Haltungsmuskulatur)

**Beginn: Montag, den 19. September 2016
von 19.30 bis 20.30 Uhr – ACHTUNG neue Uhrzeit!**

Leitung: Daniela Ostermann – Tel.: 0650/3495087

Kosten: € 40,00 bis Weihnachten

**Alle Kurse finden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt.
Die Kurse werden im Turnsaal der Volksschule Ranggen abgehalten.**

Weiters bitten wir, Turnschuhe mit einer hellen Sohle zu tragen. Mitzubringen eventuell ein Handtuch und etwas zum Trinken.

Alle Kurse sind Veranstaltungen des SC-Ranggen und setzen daher eine Mitgliedschaft voraus. Neue Vereinsmitglieder werden jederzeit aufgenommen.

Der SC-Ranggen übernimmt keinerlei Haftung für Personen und Sachschäden gegenüber Teilnehmern und Dritten.

Auf eine rege Teilnahme der angebotenen Kurse freuen sich die Übungsleiterinnen der Sektion Damengymnastik.

**Sportclub Ranggen
Sektion Damengymnastik**