

# Aktiv durch den Winter 2023/2024

## > Programm für Kinder



### Eltern-Kind-Turnen mit Anita

ab 1,5 Jahren mit einer Begleitung

Mittwochs, ab 4.10.23  
16<sup>00</sup> - 16<sup>50</sup> Uhr  
VS Dörnbach



### Kinderturnen mit Anita & Fabian

3. + 4. Klasse VS

Mittwochs, ab  
4.10.23 16<sup>55</sup> - 17<sup>55</sup> Uhr  
ab 5. Schulstufe 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
VS Dörnbach



### Kleinkinderturnen mit Anita & Sandra

3 - 4 Jahre

Donnerstags, ab 5.10.23  
16<sup>00</sup> - 16<sup>50</sup> Uhr  
VS Dörnbach



### Kleinkinderturnen mit Anita & Sandra

5 - 6 Jahre

Donnerstags, ab 5.10.23  
16<sup>50</sup> - 17<sup>40</sup> Uhr  
VS Dörnbach



### Kinderturnen mit Anita & David

1. + 2. Klasse VS

Donnerstags, ab 5.10.23  
17<sup>45</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr  
VS Dörnbach



### Rhythmische Gymnastik mit Edith

Montags, 16<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr  
Turnsaal Schönering (ab 11.9.23)

Dienstags, 16<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr  
VS Dörnbach (ab 12.9.23)

Freitags, 15<sup>00</sup> - 19<sup>30</sup> Uhr  
Stift Wilhering (ab 15.9.23)



Anmeldung bei den Vorturnerinnen:

**Sandra Haslhofer**  
(Donnerstag)  
sandra@haslhofer.at  
0677 61 35 21 82

**Edith Parzmayer**  
edith.parzmayer@a1.net  
0699 11 95 25 41

**Anita Stroblmair**  
(Mittwoch)  
anita.stroblmair@gmail.com  
0676 68 26 680

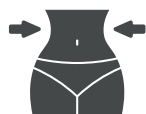
# Aktiv durch den Winter 2023/2024

## > Programm für Erwachsene



FUSSBALL • RHYTHMISCHE GYMNASTIK • FREIZEIT • VOLLEYBALL

[www.union-muehlbach.at](http://www.union-muehlbach.at)



### Kräftigung und Stretching für Powerfrauen mit Ilse

Montags, ab 18.9.23  
18<sup>15</sup> - 19<sup>15</sup> Uhr  
VS Dörnbach



### Powermix mit Manfred und Alexander

Montags, ab 18.9.23  
19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr  
VS Dörnbach



### Bodyshape4you mit Gerti

Dienstags, ab 19.9.23  
19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> Uhr  
VS Dörnbach, 10 Einheiten



### Rücken-Workout und Ganzkörpertraining mit Anita und Theresa

Dienstags, mit Anita  
ab 3.10.23, 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> Uhr  
VS Schönering, 10 Einheiten

Donnerstags, mit Theresa  
ab 5.10.23, 19<sup>15</sup> - 20<sup>15</sup> Uhr  
VS Dörnbach, 10 Einheiten



### Faszien in Bewegung mit Regina

Freitags, ab 29.9.23  
9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr  
Turnsaal Schönering (eh. HS)



### Fit und Aktiv mit Alexander

Donnerstags, ab 21.9.23  
20<sup>15</sup> - 22<sup>00</sup> Uhr  
VS Dörnbach

**!!! FÜR ALLE KURSE IST EINE MITGLIEDSCHAFT & EINE ANMELDUNG BEI DEN VORTURNERINNEN NÖTIG !!!**

**Manfred Engleder / Powermix**  
0664 75 10 19 35

**Ilse Fernbach / Bauch-Beine-Po**  
0664 33 04 462

**Anita Stroblmair / Rücken-Workout**  
0676 68 26 680

**Theresa Wießmayer/ Rücken-Workout**  
0664 34 83 357

**Regina Kolbitsch /Faszientraining**  
0664 49 88 317

**Edith Parzmayr/Bodyshape4you**  
0699 11 95 25 41

**Alex Schrenk / Fit und Aktiv**  
0664 15 20 669

Änderungen sind vorbehalten! Obmann: Ing. Gregor Stadler MBA,  
Mühlbachstraße 63, 4073 Wilhering