

Aktiv durch den Winter 2025/2026

➤ Programm für Erwachsene



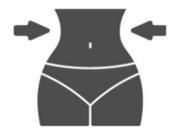
Kräftigung und Stretching für Powerfrauen mit Ilse

Montags, 18¹⁵ - 19¹⁵ Uhr
VS Dörnbach
(ab 15.9.2025)



Powermix mit Manfred und Alex

Montags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach
(ab 22.9.2025)



Bodyshape4you mit Gerti und Margot

Dienstags, 19⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach
(ab 23.9.2025)



Fit und Aktiv mit Alex

Donnerstags, 20¹⁵ - 22⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach
(ab 25.9.2025)



Rücken-Workout und Ganzkörpertraining mit Anita und Susanne

Dienstags, 19⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr
VS Schönering
mit Anita (ab 30.9.2025)



Faszien in Bewegung mit Regina

Freitags, 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr
Turnsaal Schönering oder EKIZ
(ab 3.10.2025)

Donnerstags, 19⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach
mit Susanne (ab 2.10.2025)

Mittwochs, 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
VS Schönering
(ab 1.10.2025)

Wir bitten bei allen Kursen um eine **Anmeldung** bei dem/der jeweiligen Vorturner*in.

Für die Teilnahme am Kurs ist eine **Mitgliedschaft** bei der Union Mühlbach Voraussetzung, weiters wird pro Kurs ein **Spartenbeitrag** eingehoben.

Ilse Fernbach / Kräftigung und Stretching
0664 33 04 462

Manfred Engleder / Powermix
0664 75 10 19 35

Edith Parzmayr / Bodyshape4you
0699 11 95 25 41

Alex Schrenk / Fit und Aktiv
0664 15 20 669

Anita Stroblmair / Rücken-Workout
0676 68 26 680, anita.stroblmair@gmail.com

Susanne Lang / Rücken-Workout
0670 40 10 184

Regina Kolbitsch / Faszientraining
0664 49 88 317

Union Mühlbach / Sektion Freizeit
Obmann: Gregor Stadler, Mühlbachstraße 63, 4073 Wilhering

Aktiv durch den Winter 2025/2026

➤ Programm für Kinder



Rhythmische Gymnastik mit Edith

Montags, 16⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
Turnsaal Schönering (ab 8.9.2025)

Dienstags, 16⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 9.9.2025)

Freitags, 15⁰⁰ - 19³⁰ Uhr
Stift Wilhering (ab 12.9.2025)



Eltern-Kind-Turnen mit Elisabeth

ab 1,5 Jahre mit einer Begleitung

Donnerstags, 16⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 02.10.2025)



Kinderturnen mit Anita 1. + 2.Klasse VS

Mittwochs, 16⁰⁰ - 16⁵⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 1.10.2025)



Geräteturnen mit Anita ab 3.Klasse VS

Mittwochs, 16⁵⁰ - 18⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 1.10.2025)

Spiele im Turnsaal mit Anita ab 3.Klasse VS

Mittwochs, 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 1.10.2025)

Wir bitten bei allen Kursen um eine **Anmeldung**.

Für die Teilnahme am Kurs ist eine **Mitgliedschaft** bei der Union Mühlbach Voraussetzung, weiters wird pro Kurs ein **Spartenbeitrag** eingehoben.

Edith Parzmayer / Rhythmische Gymnastik
0699 11 95 25 41, edith.parzmayer@a1.net

Eltern-Kind-Turnen, Turnen mit Anita
NEU!!! Online-Anmeldung QR-Code scannen
oder unter <https://forms.gle/pr11Hzs7iUemM7bn7>

Bei Fragen **Anita Stroblmair** 0676 68 26 680, anita.stroblmair@gmail.com
Elisabeth Haslhofer 0650 67 33 146, elisabeth.haslhofer@gmx.at

