

Aktiv durch den Winter 2026/2027



➤ Programm für Erwachsene



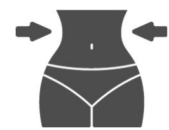
Kräftigung und Stretching für Powerfrauen mit Ilse

Montags, 18¹⁵ - 19¹⁵ Uhr
VS Dörnbach
(ab 21.9.2026)



Powermix mit Manfred und Alex

Montags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach
(ab 28.9.2026)



Bodyshape4you mit Gerti und Margot

Dienstags, 19⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach
(ab 29.9.2026)



Fit und Aktiv mit Alex

Donnerstags, 20¹⁵ - 22⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach
(ab 1.10.2026)



Rücken-Workout und Ganzkörpertraining mit Anita/Susanne/Lydia

Dienstags, 19⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr
VS Schönering
mit Anita (ab 29.9.2026)



Faszien in Bewegung mit Regina

Freitags, 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr
Turnsaal Schönering oder EKIZ
(ab 2.10.2026)

Donnerstags, 19⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach
mit Susanne & Lydia (ab 1.10.2026)
Anmeldung bei Elisabeth Haslhofer

Mittwochs, 18³⁰ - 19³⁰ Uhr
VS Schönering
(ab 7.10.2026)

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

Elisabeth Haslhofer / Rücken-Workout
0650 67 33 146

Regina Kolbitsch / Faszientraining
0664 49 88 317

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

Aktiv durch den Winter 2026/2027

➤ Programm für Kinder



Eltern-Kind-Turnen mit Elisabeth

1,5 - 3 Jahre mit einer Begleitung

Montags, 16⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 05.10.2026)

Kleinkinderturnen mit Elisabeth

3 - 4 Jahre

Donnerstags, 16⁰⁰ - 16⁵⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 08.10.2026)

5 - 6 Jahre

Donnerstags, 16⁵⁰ - 17⁴⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 08.10.2026)



Helfende Hände gesucht! Werde Teil unseres Trainerteams

- ✓ Keine Vorkenntnisse nötig
- ✓ Freude an der Bewegung mit Kindern
- ✓ Einfach melden und mitmachen



Bewegungsbaustelle mit Anita

1. - 4. Klasse VS

Mittwochs, 16⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 7.10.2026)

Spiele im Turnsaal mit Anita

ab 3. Klasse VS

Mittwochs, 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 7.10.2026)



Rhythmische Gymnastik mit Edith

Montags, 16⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
Turnsaal Schönering (ab 14.9.2026)

Dienstags, 16⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 15.9.2026)

Freitags, 15⁰⁰ - 19³⁰ Uhr
Stift Wilhering (ab 18.9.2026)

Geräteturnen mit Anita

ab 2. Klasse VS 

Vorkenntnisse erforderlich!

Mittwochs, 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
VS Dörnbach (ab 7.10.2026)



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 und Elisabeth

NEU!!! Online-Anmeldung QR-Code scannen

oder unter <https://forms.gle/J2ifFpdMw6ouwocB9>

Bei Fragen **Anita Stroblmair** 0676 68 26 680, anita.stroblmair@gmail.com

Elisabeth Haslhofer 0650 67 33 146, elisabeth.haslhofer@gmx.at

