

Afritzer Turnverein - 1981 - Gegendtal

Turnplan 2018 / 2019:

Wochentag	von		bis	wer	Thema	1. Turnstunde am
Montag	19:30	*	20:30	Magret Mayer Eva Pessentheiner	Körperwahrnehmung, Dehnungs- und Entspannungsübungen Ganzkörpertraining mit Pilates-Softball /Yoga	15.Okt
Mittwoch	18:00		19:30	Gerald Ebner Seppi Ortner	Gymnastik für Herren	17.Okt
Mittwoch	19:30		21:00	Brigitte Pöcher	Das sanfte Krafttraining	17.Okt
Donnerstag	18:00		19:00	AnnaTrattnig und Emmy Sturm	Wirbelsäulengymnastik und allgemeine Gymnastik für Frauen	13.Sep
Freitag	16:00		17:00	Petscher Susanne	Kinderturnen 3 - 6 Jahre	
	17:00	**	18:00	Petscher Susanne	Kinderturnen 7 - 10 Jahre	12.Okt
	18:30		20:00	Gerald Ebner Seppi Ortner	Konditionsgymnastik	

* Beginnzeiten können sich in den Wintermonaten ändern

** ist von der Mindestteilnehmerzahl abhängig