

KURSPROGRAMM

VOLKSSCHULE KRAMSACH (Beginn: 13. September 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Montag	16:10 – 17:40	Gerätetumen und Spiele für Mädchen/Burschen ab 7 Jahren	Julia Nußbaumer / Christina Lackner	€ 44,00
Dienstag	16:15 – 18:15	Gerätetumen und Spiele für Mädchen/Burschen ab 9 Jahren	Heidi Schuler / Karin Bucher / Rebecca Knoll	€ 46,00
	18:30 – 19:30	Functional Training, Aerobic und Step	Claudia Schuler	€ 61,00
	19:30 – 20:30	Rückenfit	Anna Reißer	€ 61,00
Mittwoch	17:40 – 18:40	Bewegung in der 2. Lebenshälfte für Damen	Ute Eberharter	€ 61,00
	18:45 – 19:45	Kräftigendes Ganzkörpertraining mit Step	Heidi Schuler	€ 61,00
Donnerstag	16:10 – 17:30	Gerätetumen und Spiele für Mädchen/Burschen ab 5 Jahren	Michaela Einberger / Julia Braunegger	€ 44,00
	17:30 – 18:30	Dancing for Teens ab 1. Klasse MS/Gymnasium (10 Einheiten)	Claudia Schuler	€ 20,00
	18:30 – 19:30	Fit sein – fit bleiben für Herren ab 60+	Erich Kufner	€ 61,00
	19:30 – 20:30	Konditionstraining für Damen und Herren	Kursleiter steht noch nicht fest	€ 61,00
Freitag	16:10 – 18:10	Gerätetumen für Fortgeschrittene (Mädchen und Burschen) (Kursbeginn 07. Jänner 2022)	Claudia Schuler / Karin Bucher	€ 40,00
	18:00 – 20:00	Parkour und Freerunning für Teenager ab 12 Jahren (ab Jänner von 18:10 – 20:10 Uhr)	Marcus Hintner / Martin Brunner	€ 46,00
Samstag	09:20 – 10:20	Gerätetumen und Spiele für Mädchen und Burschen mit 4 Jahren	Ute Eberharter / Hildegard Flöck	€ 42,00
	10:30 – 11:30	Eltern-Kind-Turnen	Hildegard Flöck / Margret Flöck	€ 61,00
	17:00 – 18:00	Zumba® und Hip Hop für Kids (20 Einheiten)	Martha Dorfer	€ 49,00
	18:15 – 19:15	Zumba® Step und Piloxing	Martha Dorfer	€ 89,00

KINDERGARTEN KRAMSACH (Beginn: 13. September 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Montag	18:00 – 19:30	Yoga für leicht Fortgeschrittene	Doris Bauer	€ 79,00
	19:45 – 21:15	Yoga für Fortgeschrittene Yogini	Doris Bauer	€ 79,00
Mittwoch	17:00 – 18:00	Dancing for Kids von 1. bis 4. Klasse Volksschule (20 Einheiten)	Roberta Lindner / Brigitte Thaler	€ 40,00
	18:15 – 19:15	Powerrücken	Tanja Freund	€ 61,00
	18:15 – 19:15	Gymnastik von Kopf bis Fuß	Angelika Haaser	€ 61,00
	19:15 – 20:45	Line Dance Mix für Fortgeschrittene Kursbeginn 22. September 2021	Angelika Haaser	€ 72,00
Donnerstag	17:30 – 18:30	smovey Basic	Hildegard Flöck	€ 61,00
	18:30 – 19:30	Pilates für Fortgeschrittene	Martha Dorfer	€ 79,00
	19:35 – 20:35	Pilates für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene	Martha Dorfer	€ 79,00

PFARRSAAL KRAMSACH (Beginn: 13. September 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Montag	08:30 – 09:30	Vital Combat – Rückentraining	Marie Altmann	€ 61,00
Mittwoch	08:30 – 09:30	Vital Combat – Boden, Beinhop	Marie Altmann	€ 61,00

MITTELSCHULE RATTENBERG (Beginn: 13. September 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Montag	19:45 – 20:45	Piloxing Knock Out	Martha Dorfer	€ 64,00
Mittwoch	18:30 – 20:00	Vital Combat Powerstep	Marie Altmann	€ 61,00
Donnerstag	18:30 – 20:00	Rückenyooga für leicht Fortgeschrittene	Doris Bauer	€ 79,00

VOLKSSCHULE BRANDENBERG (Beginn: 22. September 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Mittwoch	19:00 – 20:00	Ganzkörpertraining und Walken	Annemarie Schwarz	€ 61,00

PFARRSAAL BRANDENBERG (Beginn: 16. September 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Donnerstag	08:30 – 10:00	Yoga für Einsteiger (10 Einheiten)	Doris Bauer	€ 50,00

VOLKSSCHULE REITH IM ALPBACHTAL (Beginn: 13. September 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Montag	18:00 – 19:30	Vital Combat – Easyfit Rückentraining	Marie Altmann	€ 65,00
Mittwoch	18:00 – 19:30	Vital Combat – Sympson-Mantel-Aerobic	Marie Altmann	€ 65,00
Freitag	14:30 – 15:30	Eltern-Kind-Turnen	Ingrid Wegscheider	€ 65,00

MITTELSCHULE ALPBACH (Beginn: 7. Oktober 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Donnerstag	19:00 – 20:00	Step und Kräftigung der Muskulatur	Silvia Silberberger	€ 65,00

OUTDOOR (Beginn: 15. September 2021)

Tag	Uhrzeit	Übungseinheit	Betreuer(in)	Preis
Mittwoch	18:00	„Komm, walk mit*“ – NordicWalking-Treff	Germana Bichler / Sandra Kuntner / Christian Trobos	€ 61,00