

# SC Moosen / Abteilung Aerobic & Fitness

Aktueller Fitnessplan 2021/2022  
in der Turnhalle Moosen  
auch unter: [www.scmoosen.de](http://www.scmoosen.de)



Stand 20.09.2021

## -Kinderkurse-

Tag	Uhrzeit	Kurs	Übungsleiterin
Mo	15:00-16:00	<b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 6 Jahre</b>	Ulrike Schweiger-Empl (0176-57816881)
Mo	16:00-17:00	<b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 6 Jahre</b> Kurs bereits voll	Ulrike Schweiger-Empl
Mo	17:00-18:00 <b>ab Oktober</b>	<b>Thai-Yoga für Kinder ab 6 Jahren</b> Eine Mischung aus Spiel und entspannendem Yoga. Probiert es einfach aus! Nur mit Anmeldung, Kleingruppe	Alexandra Meindl (0172-8687246)  Pfarrstadl
Mi	15:00-16:00	<b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 6 Jahre</b>	Ulrike Schweiger-Empl (0176-57816881)
Mi	16:00-17:00	<b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 6 Jahre</b>	Ulrike Schweiger-Empl
Fr	14.00-15.00	<b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 6 Jahre</b>	Ulrike Schweiger-Empl (0176-57816881)
Fr	15.00-16.00	<b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 6 Jahre</b> Kurs bereits voll	Ulrike Schweiger-Empl
Fr	16.00-17.00	<b>Schnupperkurs Inklusives Turnen (bis Ende Oktober)</b>	Ulrike Schweiger-Empl (0176-57816881)
Fr	17.30-18.30 <b>ab Oktober</b>	<b>Teenyoga ab 10 Jahre</b> Nur mit Anmeldung, Kleingruppe	Alexandra Meindl (0172-8687246) Pfarrstadl
Fr	18.30-19.30 <b>ab Oktober</b>	<b>Chill ins Wochenende (Yoga) ab 10 Jahre</b> Nur mit Anmeldung, max. 4 Teilnehmer	Alexandra Meindl (0172-8687246) Pfarrstadl
Sa	10:00-11:00 <b>nach Vereinbarung</b> je 3. Sa. im Monat	<b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 6 Jahre</b> Für Papas und natürlich auch Mamas, die unter der Woche arbeiten müssen und Spaß daran haben zusammen mit den Kleinen in der Turnhalle zu turnen.	N.N.

Aufgrund der Corona-Bestimmungen kann momentan nur mit Anmeldung geturnt werden. Nach der Anmeldung schicken wir euch unser Hygienekonzept zu, das wir einhalten müssen. Schnupperstunden sind nach Rücksprache möglich. Teilnahme für Nichtmitglieder mit Kurskarten möglich.  
Nähere Informationen unter 08084/5319893

## SC Moosen / Abteilung Aerobic & Fitness

Aktueller Fitnessplan 2021/2022

in der Turnhalle Moosen

auch unter: [www.scmoosen.de](http://www.scmoosen.de)

### -Erwachsenenkurse-

Stand 21.09.2021



Tag	Uhrzeit	Kurs	Übungsleiterin
Di	19:00-20:00	<b>Damengymnastik</b> 15 Minuten Aufwärmen in der Turnhalle. Anschließend gezielte intensive Kräftigung für Bauch, Beine und Po.	Inge Sterr
Di	20.00-21.00	<b>Pilates</b>  wieder im Programm	Bettina Holzner-Schmidt
Mi	8.30-9.30	<b>Mama-Baby-Yoga</b> ganz neu in Moosen	Alexandra Meindl (0172-8687246) Pfarrstadl
Mi	18.30-19.15	<b>NEU- Mobility Training</b> Dynamische Mobilitätsübungen helfen dir deine Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern oder diese wieder zu erreichen. Du wirst mobiler und fühlst dich besser! Deine Körperhaltung verbessert sich insgesamt.	Christine Aulechner
Mi	19:30-20:30	<b>In Zusammenarbeit mit der Abteilung Ski:</b> <b>Fit durch den Winter</b> Ein abwechslungsreiches Training, das Männer und Frauen anspricht. Vielseitige Kräftigungsübungen, Core- sowie Ausdauertraining bringen euch fit durch den Winter <b>Anmeldung bei Bernhard Sterr (info@getraenke-sterr.de)</b>	Christine Aulechner Susanne Obermeier
Do	18.00-19.30	<b>Hatha -Yoga-Kurs für Anfänger</b>	Bettina Holzner-Schmidt
Do	19.30-21:00	<b>Hatha-Yoga-Kurs für Fortgeschrittene</b>	Bettina Holzner-Schmidt

**Wichtige Info:**

Aufgrund der Corona-Bestimmungen kann momentan nur mit Anmeldung geturnt werden.  
In unseren Kursen gilt die 3G Regel. Schnupperstunden sind nach Rücksprache möglich.  
Teilnahme für Nichtmitglieder mit Kurskarten möglich.

Trotz Corona versuchen wir euch ein interessantes Sportangebot zu machen. Leider erfordert dies viel mehr Absprachen als sonst, deshalb dauert es manchmal etwas länger. Sollten wir noch weitere Kurse anbieten können, werden wir euch über Homepage und Aushang an der Turnhalle und in den Moosener Banken informieren. Schaut bitte immer wieder mal nach.

Eure Aerobicabteilung