

Mach mit - bleib fit! – TURNEN 50+

Bei diesem abwechslungsreichen Programm halten wir uns nicht nur für den Alltag fit, es soll in der Gemeinschaft auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Wir mobilisieren und kräftigen unseren Körper, trainieren unser Gleichgewicht und auf spielerische Art und Weise wird die Konzentration und Koordination gefördert.

Mach mit – bleibt fit! - auch trotz kleiner Einschränkungen - auch für Männer 😊

Kursbeginn: Donnerstag, 30. Oktober 2025 von 17:00-18:00 Uhr

Wo: Turnsaal der Mittelschule Strengberg

15 Einheiten - 75 EURO (+ 5 EUR Hallenbenützung und 5 EUR Sportunion).

Wer mit den guten Vorsätzen noch warten und erst im neuen Jahr 2026 einsteigen möchte – 7 Einheiten ab 8. Jänner 2026 (50 EURO)

Anmeldung: Sarah Schlögl (0664 1819808) / Katrin Panhofer (0650 8282680)

PILATES

Kursbeginn: Mittwoch, 08. Oktober 2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Wo: Turnsaal der Neuen Mittelschule Strengberg

Kursbeitrag: € 60,-- für 10 Einheiten (inkl. Hallenbenützung und Sportunion-Jahresmitgliedsbeitrag)

Übungsleiterinnen: Katrin Panhofer (0650 8282680) und Bernadette Pallinger
Begrenzte Teilnehmerzahl!