



Puchenuer Sport- & Bewegungsangebote 2009/2010



Diese Liste enthält nur die allgemein öffentlich zugänglichen Kursangebote in den Räumlichkeiten der Gemeinde Puchenu. Stand: 10. Sept. 2009. Änderungen vorbehalten.

Kursangebot 2009/2010

Montag 16.00-17.05 Uhr	Eltern-Kind-Turnen ab 28. Sept., VS-Turnsaal, Leitung: M. Lang, Union	Mittwoch 17.00-18.55 Uhr	Feldenkrais-Kurs ab 30. Sept., Kindergarten OG, Leitung: E. Dobramysl
Montag 17.00-18.25 Uhr	Herrenfitness 55+ ab 28. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: G. Zechmeister, Union	Mittwoch 17.15-19.15 Uhr	Judo ab 30. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: M. Klaffenböck, ASKÖ
Montag 17.00-18.00 Uhr	Yoga - Ausgleich für Körper, Geist & Seele ab 28. Sept., Kindergarten OG, Leitung: B. Gruber, Union	Mittwoch 18.30-19.45 Uhr	Bauchtanzen für Fortgeschrittene ab 23. Sept., Ballettsaal LMS, Leitung: G. Müller
Montag 17.10-18.10 Uhr	3-Käsehoch-Turnen ab 28. Sept., VS-Turnsaal, Leitung: S. Gröger, Union	Mittwoch 19.50-21.30 Uhr	Fechtsport ab 23. Sept., Ballettsaal LMS, Leitung: R. Wacha
Montag 18.15-19.25 Uhr	Rudernachwuchstraining ab 28. Sept., VS-Turnsaal, Leitung: B. Hultsch, RV Wiking	Mittwoch 19.00-20.30 Uhr	Feldenkrais-Kurs ab 30. Sept., Kindergarten OG, Leitung: E. Dobramysl
Montag 18.30-19.25 Uhr	Pilates - Wirbelsäulentraining ab 28. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: G. Valach, Union	Mittwoch 19.30-21.00 Uhr	Ski- und Fitgymnastik ab 30. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: B. Pargfrieder, ASKÖ
Montag 20.00-22.00 Uhr	Linedance ab 05. Okt., Ballettsaal LMS, Infos & Anmeldung unter Tel. 0650/70 13 935 und www.millquarter-linedancer.at	Donnerstag 08.30-10.00 Uhr	Feldenkrais-Kurs ab 01. Okt., Ballettsaal LMS, Leitung: E. Dobramysl
Montag 19.30-20.30 Uhr	Pilates - ganzheitl. Training ab 28. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: G. Valach, Union	Donnerstag 17.00-17.55 Uhr	Gesundheitsturnen Damen 50+ ab 01. Okt., VS-Turnsaal, Leitung: E. Grabmayr, Union
Montag 19.30-20.50 Uhr	Frauengymnastik ab 28. Sept., VS-Turnsaal, Leitung: E. Lang, ASKÖ	Donnerstag 17.30-18.55 Uhr	Gymnastik und Seniorentanz ab 24. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: G. Zechmeister
Dienstag 16.00-16.55 Uhr	Geräteturnen und Bewegungsspiele ab 29. Sept., VS-Turnsaal, Leitung: R. Guttenbrunner, Union	Donnerstag 18.00-18.55 Uhr	Zirkus Kunterbunt - 7 bis 12 Jahre ab 01. Okt., VS-Turnsaal, Leitung: R. Hartmann, Union
Dienstag 17.00-18.10 Uhr	Medizinisches Gesundheitstraining ab 29. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: E. Wiesenberger, Union	Donnerstag 18.00-19.00 Uhr	Rücken Fit ab 01. Okt., Kindergarten EG, Leitung: E. Lang, ASKÖ
Dienstag 18.15-19.15 Uhr	Powergym für Beine, Bauch, Po ab 29. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: G. Hoschek, ASKÖ	Donnerstag 18.30-19.30 Uhr	Dance Aerobic 4 Kids ab 01. Okt., Ballettsaal LMS, Leitung: M. Lang, Union
Dienstag 19.30-20.30 Uhr	Bodyworkout ab 29. Sept., VS-Turnsaal, Leitung: G. Hoschek, Union	Donnerstag 19.00-21.00 Uhr	Intelligente Fitness für Männer ab 01. Okt., VS-Turnsaal, Leitung: D. Grabmayr, Union
Dienstag 19.30-20.30 Uhr	Qi Gong - Entspannung ab 29. Sept., Kindergarten OG, Leitung: B. Gruber, Union	Freitag 08.15 Uhr	Thermenfahrt - Hummelhofbad ab 11. Sept., jeden 2. Fr./Monat, Leitung: K. Hörschläger
Mittwoch 09.00 Uhr	Nordic Walking - Treff jeden Mi., Gemeindevorplatz, Gesunde Gemeinde	Freitag 08.30-09.30 Uhr	Pilates - Wirbelsäulentraining ab 02. Okt., Ballettsaal LMS, Leitung: G. Valach, Union
Mittwoch 16.00-16.55 Uhr	Grundformen der Bewegung ab 30. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: R. Guttenbrunner, Union	Freitag 16.00-17.15 Uhr	Pensionistenturnen ab 25. Sept., HS-Turnsaal, Leitung: M. Maurer

Weitere Puchenuer Freizeitsportangebote

ASKÖ Stocksport	Tel. 0732/ 22 27 27 (H. Pichler)
ASKÖ Tischtennis Club	Tel. 0664/ 17 81 979 (M. Freunthaler)
Union Fußball	Tel. 0650/ 52 87 806 (A. Unterberger)
Union Tennisclub	Tel. 0650/ 46 00 193 (E. Fessler)
RV Wiking Tennis	Tel. 0699/ 81 816 540 (G. Reindl)
RV Wiking Rudern	Tel. 0664/ 662 1276 (E. Bauer)

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN!

