



Gemeinsam bewegt durch die
HERBSTFERIEN
14. - 25.10.2024



JETZT ANMELDEN!

Für alle Mitglieder des Glehner TV kostenfrei!

AUSDAUERZIRKEL I MI 17 - 18 UHR

Ruderergometer, Ausfallschritte, Seilspringen und Skiergometer bringen dich ins Schwitzen und verbessern deine Ausdauerleistungsfähigkeit.

FRISCHLUFT MUCKIS §20A I DO 18 - 19 UHR

Dieser Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert. Wir trainieren draußen mit einem bunten Mix aus Kraft- und Ausdauertraining.

NEUER KURS startet am 31. Oktober - Jetzt schnuppern!

KRAFTZIRKEL §20A I FR 9 - 10 UHR

In unserem zertifizierten Präventionskurs erwartest dich abwechslungsreiches Krafttraining mit Langhantel, Kettlebell, Medizin Ball und Co.

NEUE KURSE starten ab 18. November - Jetzt schnuppern!

CORE + MOBI I FR 10 - 11 UHR

Kraft, Stabilität und mehr Beweglichkeit für alle Vielsitzerinnen und Schreibtischtäter, aber auch als Ausgleich zu anderen Sportarten oder körperlich anstrengender Arbeit.

MUCKIS 60 + FR 14 - 15 UHR

....alles geht nicht mehr so wie mit 30, daher trainieren wir in einer Gruppe mit 60+ Muckis. Der Fokus liegt auf Muskelaufbau durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch Langhantel, Medizinball und Co.