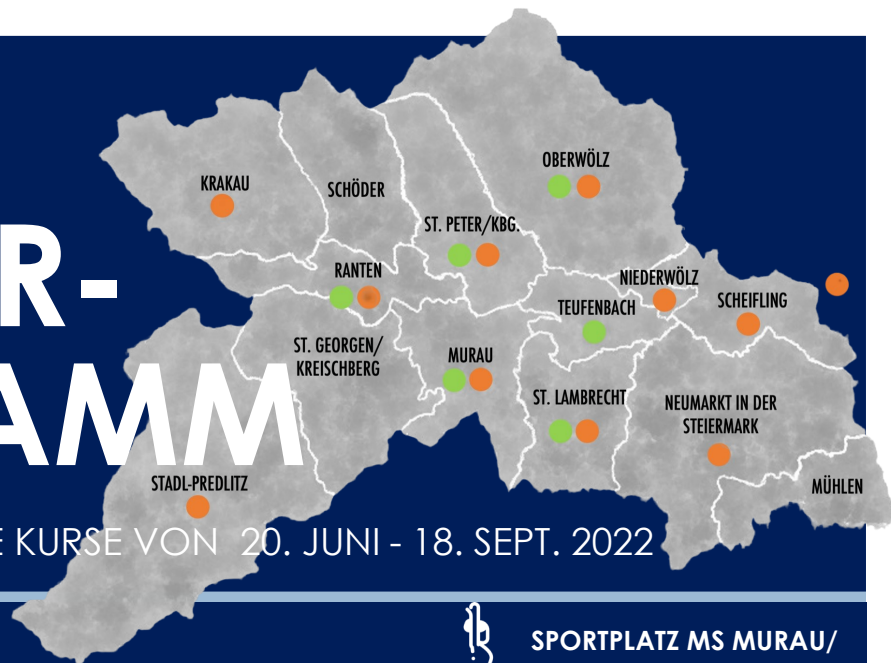


REGION  MOTION

SOMMER-PROGRAMM

KOSTENLOSE & ANMELDEFREIE KURSE VON 20. JUNI - 18. SEPT. 2022



MURAU



SPORTPLATZ MS MURAU/
CALISTHENICS PARK

FIT & XSUND - Ü60

MIT CHRISTINA & LAURA

DIENSTAGS VON 17:00 BIS 18:00 UHR

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für alle, die einfache Bewegungsübungen kennenlernen möchten, um auch im Alter fit und gesund zu bleiben. FÜR 60+!

FIT & XSUND - U60

DIENSTAGS VON 18:00 BIS 19:00 UHR

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der körperlichen Fitness und zur Stärkung des Immunsystems.

ST. PETER / KBG.



GREIMHALLE/
SPORTPLATZ

INLINESKATEN FÜR KIDS AB 5+

MIT JANA & HANNA

DONNERSTAGS VON 17:00 BIS 18:00 UHR

Vielfältiger koordinativer und konditioneller Spaß auf Inlineskates.

SPIEL & SPASS FÜR KIDS AB 5+

DONNERSTAGS VON 18:00 BIS 19:00 UHR

Vielfältige, polysportive Bewegungsstunde für Kids ab 5 Jahren.

OBERWÖLZ



BIRKENSTADION
OBERWÖLZ

TREND- & SPIELSPORTARTEN U10

MIT SEBASTIAN & LENA

DONNERSTAGS VON 16:30 BIS 17:30 UHR

Vielfältige Bewegungsstunde mit vielen Spiel- & Trendsportarten. Für 5-10-Jährige

TREND- & SPIELSPORTARTEN Ü10

DONNERSTAGS VON 17:30 BIS 18:30 UHR

Vielfältige Bewegungsstunde mit vielen Spiel- & Trendsportarten.



MIT BENJAMIN

VOLLEYBALL - TECHNIK

DONNERSTAGS VON 17:00 BIS 18:00 UHR - FÜR JEDE ALTERSGRUPPE

Spielerische Übungen zum Erlernen der Grundtechniken des Volleyballs, Pritschen & Baggern, bis hin zu kleinen Matches am Sand.
Ideal für alle, die noch nicht so mit dem Volleyball vertraut sind.

VOLLEYBALL - SPIEL

DONNERSTAGS VON 18:00 BIS 19:00 UHR

Im Vordergrund steht das gemeinsame Volleyballspielen, sowie das Festigen bestimmter Volleyballtechniken.



MIT ANNA & MATHEO

VOLLEYBALL - TECHNIK

SONNTAGS VON 17:00 BIS 18:00 UHR - FÜR JEDE ALTERSGRUPPE

Spielerische Übungen zum Erlernen der Grundtechniken des Volleyballs, Pritschen & Baggern, bis hin zu kleinen Matches am Sand.
Ideal für alle, die noch nicht so mit dem Volleyball vertraut sind.

VOLLEYBALL - SPIEL

SONNTAGS VON 18:00 BIS 19:00 UHR

Im Vordergrund steht das gemeinsame Volleyballspielen, sowie das Festigen bestimmter Volleyballtechniken.



MIT TOBIAS

VOLLEYBALL - TECHNIK & SPIEL

START AM SONNTAG, DEM 12. Juni 2022 UM 16:00 UHR

Die weiteren Termine sind variabel und werden in einer WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben. Bei Interesse bitte eine Nachricht an Trainer Tobias J. +43 664 8408778.

FIT & XSUND - GANZKÖRPERWORKOUT

MITTWOCHS VON 17:30 BIS 18:30 UHR

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für alle, die einfache Bewegungsübungen kennenlernen möchten, um auch im Alter fit & gesund zu bleiben.



SPIELPLATZ
VS RANTEN

MIT MARION & EVA-MARIA

STOAK & XSUND - GANZKÖRPERWORKOUT

MITTWOCHS VON 18:30 BIS 19:30 UHR

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der körperlichen Fitness und zur Stärkung des Immunsystems.

