

MONTAG

- 18:00-19:00 Uhr **SPORTLICHER START IN DIE WOCHE** / Heidi Skrinjar / +43 650 9865296
Gymnastik für alle Frauen um die Lebensmitte zum Auf-, Ausbau und Erhalt der Fitness; ab 08.09.2025
- 18:00-19:00 Uhr **WORKOUT ZUM WOCHENSTART** / Sabine Staber / +43 664 4137483 - AUSGEBUCHT!
- 19:00-21:00 Uhr **VOLLEYBALL** / Werner Flecker / +43 680 5016424
Vorkenntnisse erforderlich; ab 08.09.2025
- 19:15-21:15 Uhr **TISCHTENNIS** / Christian Galler / +43 699 17107302 (bitte nur Nachrichten!)
Einziges Voraussetzung: Freude am Tischtennis spielen; ganzjährig

DIENSTAG

- 19:00-20:00 Uhr **FIT MIT WILLI** Traumüller / +43 664 8152136
Rückenschule & Gymnastik für Damen & Herren - AUSGEBUCHT!

MITTWOCH

- 09:00-10:30 Uhr **NORDIC WALKING** / Sophie Diechler / +43 650 7279419
Treffpunkt Eisen & Stahl Brücke - Auffahrt Schloss; ganzjährig
- 18:00-19:00 Uhr **GANZKÖRPER-WORKOUT** / Gabriele Knapp-Swoboda / +43 664 7821182
Hildegard Siebenhofer; Intensives Ganzkörpertraining zur Steigerung der Fitness; ab 17.09.2025
- 18:00-21:00 Uhr **BADMINTON** / Margot Wohleser / +43 664 9188174
Einziges Voraussetzung: Freude am Federball spielen; ganzjährig
- 19:00-21:00 Uhr **FUSSBALL ÜBERS NETZ** / Johann Ramsbacher / +43 664 2836565
Für junggebliebene Senioren; ganzjährig

DONNERSTAG

- 18:00-19:00 Uhr **DAMENRIEGE** / Veronika Gassner / +43 664 4719957
Gabriele Knapp-Swoboda, Hanni Krummel, Hildegard Siebenhofer; ab 11.09.2025
- 19:30-20:30 Uhr **WORKOUT FÜR MÄNNER** / Beate Pöllinger / +43 664 4463230 /
Sabine Staber / +43 664 4137483; ab 11.09.2025

FREITAG

- 18:00-19:00 Uhr **HERREN STAMMRIEGE** / Günter Sperl / +43 664 6408482 / ab 03.10.2025

SONNTAG

- 08:30-09:30 Uhr **PILATES** / Ena Husic / +43 650 2707587 / ab 14.09.2025

Eine **Anmeldung** bei den Gruppenverantwortlichen ist erforderlich.
Die Einheiten finden in den **Turnhallen der VS Murau** (Friedhofgasse) statt.
Mitgliedsbeitrag Turnjahr 2025/26: € 40,- (inkl. Besuch eines Kurses und Nordic Walking); jeder weitere Kurs: € 30,-

Der Turnverein Murau freut sich auf viele schöne Bewegungseinheiten!
Mail: turnverein-murau@gmx.at

