

Krafttraining „Muskel-Mäuschen“

Nach einem Aufwärmtraining geht's an die Geräte. Hier werden unsere Muskeln trainiert. Die Übungsstunde wird mit ca. 10 Minuten Dehnübungen beendet, damit sich der Muskelkater am nächsten Tag in Grenzen hält.

Die Teilnahme an den Übungsstunden ist derzeit aus Platzgründen nur nach vorheriger Absprache mit den zuständigen Übungsleiterinnen möglich.

<u>Trainingszeit:</u>	Montag	19:00 - 20:00 Uhr	Anneliese Holzmann
	Dienstag	08:00 - 09:15 Uhr	Evi Polterauer
	Dienstag	09:15 – 10:15 Uhr	Elenor Brehm
	Mittwoch	08:00 – 09:00 Uhr	Gudrun Müller
	Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr	Elenor Brehm
	Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr	Evi Polterauer

Trainingsort: Sporthalle Röttenbach, Krafraum

Trainerinnen:



Evi Polterauer



Anneliese Holzmann



Elenor Brehm



Gudrun Müller