

FITNESS SIE & ER

- Mehr Schwung und Elan im Alltag
- Für Fitnessfreaks, Ballsportler:innen und Turner:innen:
 - Mannschaftssport mit Funfaktor!
 - Aerobic mit Musik!
 - Outdoorsport für alle
 - Gerätturnen, Akrobatik, Jonglieren

BODY SHAPE (Aerobic)

Donnerstag, 18:00-19:00, ASO Stockerau

FIT & FUN (Aerobic)

Mittwoch, 17:45-19:15, ASO Stockerau

GYMSTICK & STEP (Aerobic)

Montag, 18:30-19:30, Gymnasium, Halle 1

DANCE-MIX

Mittwoch, 19:30-20:30, VS Wondrak, Halle 1

URBAN DANCE

Montag, 19:30 – 20:30, Kirchenturnhalle

WALKING WORKOUT

Montag, 18:00-19:00, Treffpunkt: Blabolilheim

ROPE SKIPPING

Donnerstag, 18:30-20:00, Gymnasium, Halle 1

GAMEXPERIENCE

Dienstag, 18:30-19:30, Gymnasium, Halle 3

ACTION FACTORY

Dienstag, 19:30-21:00, Gymnasium, Halle 3

TURN 4 FUN

Mittwoch, 19:30-21:00, VS Wondrak, Halle 2

BADMINTON A

Montag, 20:00-21:30, Gymnasium, Halle 2

BADMINTON B

Freitag, 19:00-20:30, Gymnasium, Halle 2

CACHIBOL FAMILY

Freitag, 18:00-19:00, Gymnasium, Halle 1

CACHIBOL/CATCH'N SERVE BALL

Mittwoch, 20:00-21:30, Gymnasium, Halle 2

VOLLEYBALL 4 YOU

Dienstag, 19:45-21:45, Gymnasium, Halle 1 (+2)

VOLLEYBALL EVERGREEN

Donnerstag, 19:30-21:30, Gymnasium, Halle 2 (+3)

FUSSBALL HOBBY

Montag, 19:30-21:00, Gymnasium, Halle 3

GESUNDHEITSSPORT SIE & ER

- Gewinn an Lebensqualität
- Hochwertige, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote
- Speziell qualifizierte Trainer:innen

KRAFT- UND KONDITIONSTRAINING

Montag, 19:30-21:00, Gymnasium, Halle 1

WIRBELSÄULENTRAINING SPEZIAL

Dienstag, 18:00-19:00, Kirchenturnhalle

RÜCKENFIT

Mittwoch, 19:00-20:15, Gymnasium, Halle 1

FUNCTIONAL TRAINING

Donnerstag, 20:00-21:00, VS Wondrak, Halle 2

STABILISATIONS- UND TIEFENTRAINING

Freitag, 18:00-19:00, Kirchenturnhalle

LEBENSFREUDE 60+ SIE & ER

- Steigerung der Mobilität und Vitalität - gemeinsam mobil!
- Für Sporteinsteiger:innen und Stammgäste:
 - BASIS-Programm für alle
 - INTENSIV-Programm: konditionell anspruchsvoller

FIT DURCH BEWEGUNG BASIS

Montag, 08:00-09:00, Kirchenturnhalle

GESUNDHEITSGYMNASTIK BASIS

Dienstag, 17:00-18:00, Kirchenturnhalle

SPIELERISCH AKTIV BASIS

Freitag, 10:00-11:00, Kirchenturnhalle

LEBE MIXED 1 BASIS

Montag, 09:15-10:15, Kirchenturnhalle

LEBE MIXED 2 BASIS

Montag, 10:30-11:30, Kirchenturnhalle

XUND BLEIB'N BASIS/INTENSIV

Donnerstag, 09:00-10:30, Treffpunkt: Bahnhof (Au-seitig)

GYMNASTIK INTENSIV

Montag, 10:15-11:15, Alte Au, Judo LZ

WELLNESS GYM INTENSIV

Montag, 18:00-19:00, Kirchenturnhalle

FIT UND G'SUND INTENSIV

Mittwoch, 17:00-18:00, Kirchenturnhalle

GYM & BALL INTENSIV

Donnerstag, 18:30-20:00, Gymnasium, Halle 1

WIRBELSÄULEN GYM INTENSIV

Freitag, 17:00-18:00, Kirchenturnhalle

