

## 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

### WALKING WORKOUT

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

### ROPE SKIPPING

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

### GAMEXPERIENCE

Dienstag, 18:15-19:45, Gymnasium, Halle 1

### 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, 20:00-21:30, 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

### WIRBELSÄULEN GYM INTENSIV

Freitag, 17:00-18:00, Kirchenturnhalle

