



# SIE & ER - SPORTEINHEITEN 2009/10

<p><b>FIT IS A HIT</b></p> 	<p><b>POWER &amp; FUN</b></p> 	<p><b>LEBENSFREUDE A LA CARTE (55+)</b></p> 
<p><b>INNOVATIVE BEWEGUNGSANGEBOTE für SPORTEINSTEIGER/INNEN!</b></p>	<p><b>SPIELE mit Funfaktor beziehungsweise KONDITIONELL anspruchsvollere Inhalte für ROUTINIERTEN SPORTLER/INNEN!</b></p>	<p><b>LEBENSFREUDE gemäß unserer Devise „gemeinsam mobil“ auch im FORTGESCHRITTENEM ALTER (55+)!</b></p>

	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		
	Pfarrzentrum	Alte Au, Judo LZ	Kloster, Festsaal	Gym	VS West	Gym	VS West	SPZ	Gym	VS West	Kirchen- turnhalle	VS West	VS Wondrak
8.30 bis 9.00	Fit durch Bewegung (Maria)												
9.00 bis 9.30											Spielerisch aktiv (Renate, Maria)		
9.30 bis 10.00													
10.00 bis 10.30	LeBe mixed (Maria)	Time-Out Gym (Eva)											
10.30 bis 11.00													
11.00 bis 11.30													
17.00 bis 17.30													WS Gym (Renate)
17.30 bis 18.00							Fit & Fun (Karin)						
18.00 bis 18.30								Gymstick & more (Karin)	Sie & Er Gym (Günther Waltraud)				
18.30 bis 19.00													
19.00 bis 19.30			Wellness Gym (Maria)										
19.30 bis 20.00								Fit Gym (Eva)					
20.00 bis 20.30			Rückenfit (Ilse)		Body Move (Karin)				Soft Gym (Sabine)			Kraft- training (Ilse)	
20.30 bis 21.00				Volleyball 4 You (Astrid)			Mixed Volleyball „Profi“ Ballistiker (Doris)				Mixed Volley- ball (Thomas)		
21.00 bis 21.30													
21.30 bis 22.00													

Die Einheiten **Nordic Walking Treff** und **Frischluffgenießer (55+)** finden ganzjährig statt: Termin abhängig von Jahreszeit

Programm 2009/2010 - Beginn der Einheiten: 14. September 2009