



SIE & ER - SPORTEINHEITEN 2010/11

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

	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag				Freitag	
	Pfarr- zentrum	Alte Au, Judo LZ	Gym	Gym	VS West	Gym	VS West	SPZ	Gym	Gym	VS West	Kirchen- turnhalle	VS Wondrak
8.30 bis 9.00	Fit durch Be- wegung (Maria)												
9.00 bis 9.30												Spiel- erisch 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							Fit & Fun (Karin)						WS Gym (Renate)
17.30 bis 18.00													
18.00 bis 18.30								Body Shape (Karin)	Sie & Er Gym (Günther Waltraud)				
18.30 bis 19.00													
19.00 bis 19.30	Wellness Gym (Maria)		Gymstick & step (Karin)										
19.30 bis 20.00													
20.00 bis 20.30			Rückenfit (Johanna)		Volleyball 4 You (Astrid)	Body Move (Karin)							
20.30 bis 21.00						Mixed Volleyball „Profi“ Ballistiker (Doris)							
21.00 bis 21.30									Mixed Volleyball (Thomas)	Kraft- training (Ilse)	Soft Gym (Sabine)		
21.30 bis 22.00													

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