



SIE & ER - SPORTEINHEITEN 2011/12

FIT IS A HIT 	POWER & FUN 	AEROBIC 	LEBENSFREUDE A LA CARTE (55+) 
INNOVATIVE BEWEGUNGSANGEBOTE für SPORTEINSTEIGER/INNEN!	SPIELE mit Funfaktor beziehungsweise KONDITIONELL anspruchsvollere Inhalte für ROUTINIERTE SPORTLER/INNEN !	AEROBICEINHEITEN ALS KALORIENKILLER, DIE DEN AKTUELLEN FITNESSSTREND WIDERSPIEGELN!	LEBENSFREUDE gemäß unserer Devise „gemeinsam mobil“ auch im FORTGESCHRITTENEM ALTER (55+)!

	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag				Freitag	
	Pfarrzentrum	Alte Au, Judo LZ	Gym	Gym	VS West	Gym	Gym	SPZ	Gym	Gym	VS West	Kirchen-turnhalle	VS Wondrak
8.00 bis 8.30	Fit durch Bewegung (Maria)												
8.30 bis 9.00													
9.00 bis 9.30	LeBe mixed (Maria)											Spielerisch aktiv (Renate)	
9.30 bis 10.00													
10.00 bis 10.30	LeBe Mixed intensiv (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			Gymstick & step (Karin)										
19.00 bis 19.30	Wellness Gym (Maria)				Volleyball 4 You (Astrid)								
19.30 bis 20.00													
20.00 bis 20.30					Body Move (Karin)	Rückenfit (Ruth)	Mixed Volleyball „Profi“ Ballistiker (Doris)		Mixed Volleyball (Thomas)	Bewegungs-mix/Relax (Ruth)			
20.30 bis 21.00			Kraft-training (Ilse)										
21.00 bis 21.30													
21.30 bis 22.00													

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

Nähere Informationen bei Ilse Wimmer: stockerau@sportunion.at, 0676 / 48 69 158, <http://stockerau.sportunion.at>
ZVR-Zahl: 860271200, Stand: September 2011