

FIT IS A HIT

INNOVATIVE
Bewegungsangebote für
SPORTEINSTEIGER/INNEN!

POWER & FUN

SPIELE mit Funfaktor bzw.
KONDITIONELL
anspruchsvollere Inhalte
für ROUTINIERTE
SPORTLER/INNEN !

AEROBIC

AEROBICEINHEITEN als
Kalorienkiller, die den
AKTUELLEN FITNESSTREND
widerspiegeln!

**LEBENSFREUDE
A LA CARTE (55+)**

LEBENSFREUDE
gemäß unserer Devise
gemeinsam mobil“ auch im
FORTGESCHRITTENEM
ALTER (55+)!

	Montag				Dienstag			Mittwoch		Donnerstag				Freitag		Samstag	
	Pfarr- zentrum	Alte Au, Judo LZ	Gym	Gym	Gym	Gym	VS West	Gym	Gym	SPZ	Gym	Gym	VS West	Kultur- halle	VS Wondrak	VS West	
8.00 bis 8.30	Fit durch Bewegung (Maria)																
8.30 bis 9.00																	
9.00 bis 9.30														Spiel- erisch aktiv (Renate)			
9.30 bis 10.00	LeBe mixed (Maria)																
10.00 bis 10.30		Time-Out Gym (Eva)															
10.30 bis 11.00	LeBe Mixed intensiv (Maria)																
11.00 bis 11.30																	
17.00 bis 17.30								Fit & Fun (Karin)							WS Gym (Renate)		Basketball (Matthias)
17.30 bis 18.00																	
18.00 bis 18.30										Body Shape (Karin)	Sie & Er Gym (Günther)						
18.30 bis 19.00			Gymstick & step (Karin)														
19.00 bis 19.30	Wellness Gym (Maria)																
19.30 bis 20.00																	
20.00 bis 20.30			Kraft- training (Ilse)	Fußball (Josef)	Mixed Volleyball 4 You (Peter W.)	Mixed Volleyball Youngsters (Peter K.)	Body Move (Karin)	Rückenfit (Ruth)	Mixed Volleyball „Profi“ Ballistiker (Doris)		Mixed Volleyball Evergreen (Thomas)	Bewegungs- mix/Relax (Ruth)	Soft Gym (Sabine)				
20.30 bis 21.00																	
21.00 bis 21.30																	
21.30 bis 22.00																	

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