

FIT IS A HIT

INNOVATIVE
Bewegungsangebote für
SPORTEINSTEIGER/INNEN!

POWER & FUN

SPIELE mit Funfaktor bzw.
KONDITIONELL
anspruchsvollere Inhalte
für ROUTINIERTER
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
	Pfarrzentrum	Alte Au, Judo LZ	Gym	Gym	VS West	Gym	Gym	SPZ	Gym	Gym	VS West	Kulturhalle	VS Wondrak	VS West
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														
10.30 bis 11.00	LeBe Mixed intensiv (Maria)	Time-Out Gym (Eva)												
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					Gesundheitsgymnastik (Eva)		Body Shape (Karin)	Sie & Er Gym (Günther)						
18.30 bis 19.00			Gymstick & step (Karin)											
19.00 bis 19.30	Wellness Gym (Maria)				Mixed Volleyball 4 You (Peter W.)	Body Move (Karin)								
19.30 bis 20.00														
20.00 bis 20.30			Fußball Hobby (Willi)			Rückenfit (Ruth)	Mixed Volleyball „Profi“ Ballistiker (Doris)	Mixed Volleyball Evergreen (Thomas)	Bewegungsmix/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**, **Smovey Walking Workout** und **Frischlufftgenießter (55+)** finden ganzjährig statt: Termin abhängig von Jahreszeit