

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
FORTGESCHRITTENEN
ALTER (55+)!

	Montag				Dienstag		Mittwoch		Donnerstag				Freitag		Samstag	
	Kulturhalle	Alte Au, Judo LZ	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 (Claudia)						Wirbel- säulen Gym (Renate)		Basketball (Matthias)
17:30 bis 18:00																
18:00 bis 18:30	Wellness Gym (Maria)								Body Shape (Karin)	Sie & Er Gym (Günther)						
18:30 bis 19:00							Gesund- heits- gymnastik (Eva)									
19:00 bis 19:30			Gymstick & Step (Ruth)		Mixed Volleyball 4 You (Peter)											
19:30 bis 20:00																
20:00 bis 20:30			Rückenfit (Ruth)	Fußball Hobby (Willi)		Body Move (Alexandra)		Mixed Volleyball „Profi“ Ballistiker (Doris)		Mixed Volleyball Evergreen (Martin)	Bewegungs- mix/Relax (Ruth)	Soft Gym (Sabine)				
20:30 bis 21:00																
21:00 bis 21:30																
21:30 bis 22:00																