

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 FITNESSSTREND 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	Kulturhalle	VS Wondrak	VS West	
8:00 bis 8:30	Fit durch Bewegung (Maria)															
8:30 bis 9:00																
9:00 bis 9:30													Spielerisch aktiv (Renate)			
9:30 bis 10:00	LeBe Mixed (Maria)															
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																
17:30 bis 18:00								Fit & Fun (Claudia)								
18:00 bis 18:30	Wellness Gym (Maria)		Gymstick & Step (Karin)													
18:30 bis 19:00																
19:00 bis 19:30			Fit & Power Step (Ruth)													
19:30 bis 20:00																
20:00 bis 20:30			Rückenfit (Ruth)	Fußball Hobby (Willi)	Mixed Volleyball 4 You (Peter)	Body Move (Nicole)	Action factory II (Philipp)	Mixed Volleyball „Profi“ Ballistiker (Doris)								
20:30 bis 21:00																
21:00 bis 21:30																
21:30 bis 22:00																