

## FITNESS

Mehr Bewegung bringt auch mehr Schwung und Elan in den Alltag! Der Funfaktor bei gemeinsamen Spielen beziehungsweise konditionelle Inhalte prägen die innovativen Einheiten dieser Sparte. Sie vermitteln Spaß und halten sowohl SporteinsteigerInnen, wie auch routinierte SportlerInnen fit.

## LEBENSFREUDE 55+

Mit unseren „LEBENSFREUDE“-Einheiten bieten wir eine Vielzahl von Möglichkeiten, damit Sie Ihr persönliches Potenzial an Lebensfreude ausschöpfen und sich rundum wohlfühlen! Gemäß unserer Devise „gemeinsam mobil“ werden Sie mit Freude feststellen, um wie viel leichter es ist, Ziele gemeinsam unter kompetenter Anleitung zu erreichen.

## GESUNDHEITSSPORT

In diesen vielfältigen Einheiten stehen der gesundheitliche Nutzen und das körperliche Wohlbefinden im Mittelpunkt. Vor allem durch gezieltes Krafttraining werden muskuläre Dysbalancen aufgelöst und Haltungsschwächen ausgeglichen. Diese gesundheitsorientierten Einheiten werden von speziell qualifizierten Trainer/innen angeleitet.

	Montag				Dienstag		Mittwoch			Donnerstag				Freitag	
	Kulturhalle	Alte Au, Judo LZ	Gym	Gym	Gym	VS West	Gym	Gym	Gym	SPZ	Gym	Gym	VS West	Kulturhalle	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															
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)								Wirbelsäulen Gym (Renate)
17:30 bis 18:00															
18:00 bis 18:30	Wellness Gym (Maria)		Gymstick & Step (Karin)			Gesundheitsgymnastik (Eva)				Body Shape (Karin)	Sie & Er Gym (Günther)				
18:30 bis 19:00															
19:00 bis 19:30			Fit & Power Step (Ruth)		Mixed Volleyball 4 You (Peter)										
19:30 bis 20:00							Body Move (Emilia)								
20:00 bis 20:30			Rückenfit (Ruth)	Fußball Hobby (Willi)			Action factory II (Benjamin)	Mixed Volleyball „Profi“ Ballistiker (Doris)	Be- wegungs- mix/Relax (Ruth)			Mixed Volleyball Evergreen (Martin)	Soft Gym (Sabine)		
20:30 bis 21:00															
21:00 bis 21:30															
21:30 bis 22:00															