



ASKÖ TREFFLING – FITNESS

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:00			15:30 – 17:35 Uhr Eltern-Kind-Turnen (2 Einheiten) mit Gitta	15:50 – 18:00 Uhr Schulturnen (2 Einheiten) mit Gitta			
17:00	17:00 – 18:00 Uhr 50 + (Kurs 1) mit Lauren		17:40 – 18:35 Uhr Bewegungstraining (Kurs 2) mit Sonja				
18:00	18:15 – 19:30 Uhr Yoga * mit Lauren		18:00 – 19:15 Uhr Yoga mit Vanessa	18:00 – 19:15 Uhr Yoga (Kurs 1) mit Nicola			18:00 – 19:00 Uhr HIIT (Level 1) * mit Corina
19:00			18:45 – 19:40 Uhr Bewegungstraining (Kurs 3) mit Sonja	19:30 – 20:45 Uhr Yoga (Kurs 2) mit Nicola			19:15 – 20:15 Uhr Kettlebell-Workout (Level 3) * mit Corina
20:00			19:30 – 20:30 Uhr HIIT (Level 2) * mit Corina				

Vor Kursteilnahme bitte um Kontaktaufnahme mit den jeweiligen Trainerinnen bzgl. der Örtlichkeiten!

Sonja 0660/5549496
Corina 0664/88909203
Gitta 0664/9135196

Lauren 0660/4051352
Nicola 0664/5202932
Vanessa 0664/9145486

* Diese Kurse finden ganzjährig statt.