



## ASKÖ TREFFLING – FITNESS

## KURSPLAN

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