



xund Fit in Treffling 2022

50+ und fit mit Lauren 0660/4051352

Kurs 1 Montag 17:00 bis 18:00 Uhr

Seelsorgezentrum Treffling (Kirchenplatz)

Bewegungstraining – get in shape mit Sonja 0660/5549496

Kurs 2 Mittwoch 17:40 – 18:35 Uhr

Kurs 3 Mittwoch 18:45 – 19:40 Uhr

VS Treffling

70+ Gesund im Alter mit Sonja 0660/5549496 - **NEU**

Freitag von 9:00 bis 10:00 Uhr ab 6.5. – 27.5.2022 (4x)

ASKÖ Treffling Sportplatz - Klubraum

Bodywork ganzjährig mit Corina 0664/88909203

HIIT (Level 1)

Sonntag 18:00 bis 19:00 Uhr, Bodyweight – High Intensity Interval Training

HIIT (Level 2)

Mittwoch von 19:50 – 20:50 High Intensity Interval Training mit leichtem Zusatzgewicht

Zirkeltraining (Level 3)

Sonntag 19.15 bis 20.15 Uhr, Intervall-Krafttraining mit Geräten

Preis pro Training € 4,50,-, unverbindliches Trainingssystem (10er Block)

VS Treffling / ASKÖ Treffling Sportplatz

YOGA ganzjährig mit Lauren 0660/4051352

Montag von 18:15 bis 19:30 Uhr

YOGA mit Vanessa 0664/9145486 - **NEU**

Mittwoch, 23.3.2022 (9x) von 18:00 – 19:15 Uhr

YOGA mit Nicola 0664/5202932 - **ausgebucht**

Kurs 1 - Donnerstag von 18.00 bis 19.15 Uhr

Kurs 2 - Donnerstag von 19.30 bis 20.45 Uhr

alle Yogakurse sind im Seelsorgezentrum Treffling (Kirchenplatz)

**Die Teilnahme an den Kursen und Trainings ist nur mit telefonischer Anmeldung bei den
Trainerinnen möglich!**

Infos auf www.askoe-treffling.at