



ASKÖ TREFFLING – FITNESS

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:00			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 + und fit mit Lauren		17:40 – 18:35 Uhr Bewegungstraining (Kurs 1) mit Sonja				
18:00	18:15 – 19:30 Uhr Yoga * mit Lauren		18:45 – 19:40 Uhr Bewegungstraining (Kurs 2) mit Sonja	18:00 – 19:15 Uhr Yoga (Kurs 1) mit Nicola			18:00 – 19:00 Uhr HIIT (Level 1) * mit Corina
19:00				19:30 – 20:45 Uhr Yoga (Kurs 2) mit Nicola			19:15 – 20:15 Uhr Zirkeltraining (Level 3) * mit Corina
20:00							
<p>Vor Kursteilnahme bitte um Kontaktaufnahme mit den jeweiligen Trainerinnen bzgl. der Örtlichkeiten!</p> <p>Sonja 0660/5549496 Lauren 0660/4051352 Corina 0664/88909203 Nicola 0664/5202932 Gitta 0664/9135196</p> <p style="text-align: right;"><i>* Diese Kurse finden ganzjährig statt.</i></p>							