

# Turnsaal - Belegung

September 2022 – Juni 2023



**LINZ-KLEINMÜNCHEN**

ASKÖ Sportheim, Aerobic-Saal, Pestalozzistraße 79

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	<b>Fitgymnastik ASKÖ-KLM</b> 09.30 - 10.25 Uhr Beweglichkeitstraining steht im Vordergrund / kombiniert mit Kräftigungsübungen			
<b>WingTsun</b> 15.00 - 18.00 Uhr extern		<b>Gesunder Rücken ASKÖ-KLM</b> Kurs 1 16.15 - 17.10 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit		<b>WingTsun</b> 16.30 - 18.00 Uhr extern
		<b>Gesunder Rücken ASKÖ-KLM</b> Kurs 2 17.30 - 18.25 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit		
<b>HoopFlow</b> 18.30 - 20.00 Uhr extern	<b>Fitness Dance Party</b> 19.00 - 20.00 Uhr extern	<b>Wing Tsun</b> 19.00 - 20.00 Uhr extern	<b>Fitness Mix ASKÖ-KLM</b> 18.30 – 20.00 Uhr <b>startet ab Herbst 2023</b> Abwechslungsreiches Bodyworkout für mehr Kraft und Ausdauer / von klassischer Ganzkörperkräftigung über Step Aerobic oder auch Pilates	<b>Boogie Factory</b> 18.30 - 22.00 Uhr extern

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns: [wolfgang.j.eder@voestalpine.com](mailto:wolfgang.j.eder@voestalpine.com) Tel.Nr. +43 664 6158367  
 oder informieren Sie sich auf unserer Homepage: [www.askoe-linz-klm.at](http://www.askoe-linz-klm.at)