

Turnsaal - Belegung

September 2022 – Juni 2023



LINZ-KLEINMÜNCHEN

ASKÖ Sportheim, Aerobic-Saal, Pestalozzistraße 79

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

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