

# Turnstundenplan

September 2023 – Juni 2024

Beginn 19.09.2023



Linz-Kleinmünchen

## ERWACHSENEN FITNESS

ASKÖ Sportheim, Aerobic-Saal, Pestalozzistraße 79

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Fitgymnastik <b>ASKÖ KLM</b> 9.30 – 10.25 Uhr  Beweglichkeitstraining steht im Vordergrund / kombiniert mit Kräftigungsübungen			
		Gesunder Rücken <b>ASKÖ KLM</b> Kurs 1 16.15 – 17.10 Uhr  Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit		
		Gesunder Rücken <b>ASKÖ KLM</b> Kurs 2 17.30 – 18.25 Uhr  Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit	Fitness Mix <b>ASKÖ KLM</b> 18.00 – 18.55 Uhr  Abwechslungsreiches Bodyworkout für mehr Kraft und Ausdauer	

### Preise für das gesamte Schuljahr/Turnjahr

€ 75,00 je Kurs mit 55 Minuten

€ 130,00 All inclusive, alle Stunden (Di, Mi und Do) können besucht werden

Für Mitglieder der ASKÖ Kleinmünchen reduziert sich der jeweilige Betrag um € 40,00

Unsere Turnstunden werden von KW 38/2023 bis voraussichtlich KW 24/2024 abgehalten

An gesetzlichen Feiertagen und in den Schulferien (Herbst-, Weihnachts-, Semester- und Osterferien) finden " KEINE " Stunden statt.