

Turnstundenplan

September 2018 – Juni 2019



ERWACHSENEN FITNESS

ASKÖ Sportheim, Aerobic-Saal, Pestalozzistraße 79

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
-	Fitgymnastik 9.30 – 10.25 Uhr Beweglichkeitstraining steht im Vordergrund / kombiniert mit Kräftigungsübungen	- Gesunder Rücken Kurs 1 16.15 – 17.10 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit	-	-
Wing-Tsun 15.15 - 18.00 Uhr		Gesunder Rücken Kurs 2 17.20 – 18.15 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit	- Step (&Tone) 18.30 – 19.25 Uhr Abwechslungsreiche und schweißtreibende Choreografien / tw. mit dynamischen Kräftigungsübungen	Wing-Tsun 15.30 - 18.15 Uhr
Hoop-Flow 18.00 - 19h30 Uhr		TSBS Tennisspez. Bodystyling 18.30 - 19.25 Uhr	Bodystyling 19.30 – 20.25 Uhr Bodyworkout / kraftvoll und dynamisch / verschiedene Kleingeräte unterstützen die Ganzkörperkräftigung	Boogie-Factory 18.30 - 22.00 Uhr
	Boxen 20.00 - 21.30 Uhr	Wing-Tsun 19.30 - 21.00 Uhr	Boxen 20.30 - 22.00 Uhr	

Preise (für das gesamte Schuljahr/Turnjahr):

€ 65,00 je Kurs

€ 100,00 für Package – Mit dem Package können ALLE Fitnesskurse besucht werden

Für Vereinsmitglieder reduziert sich der jeweilige Betrag um € 20,00

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns: s.salhofer@gmx.at, 0699 – 161 44 770
 oder informieren Sie sich auf unserer Homepage: www.askoe-linz-klm.at