

Turnstundenplan

September 2022 – Juni 2023

Beginn 20.09.2022



Linz-Kleinmünchen

ERWACHSENEN FITNESS

ASKÖ Sportheim, Aerobic-Saal, Pestalozzistraße 79

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--------|---|--|---|---------|
| - | Fitgymnastik ASKÖ KLM 9.30 – 10.25 Uhr Beweglichkeitstraining steht im Vordergrund / kombiniert mit Kräftigungsübungen | - | - | - |
| - | - | Gesunder Rücken ASKÖ KLM Kurs 1 16.15 – 17.10 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit | - | - |
| - | - | Gesunder Rücken ASKÖ KLM Kurs 2 17.30 – 18.25 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit | Fitness Mix ASKÖ KLM 18.30 – 20.00 Uhr startet ab Herbst 2023 Abwechslungsreiches Bodyworkout für mehr Kraft und Ausdauer / von klassischer Ganzkörperkräftigung über Step Aerobic oder auch Pilates | - |

Preise für das gesamte Schuljahr/Turnjahr

€ 70,00 je Kurs mit 55 Minuten

€ 120,00 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 38/2022 bis vss. KW 24/2023 abgehalten

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

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