

Turnstundenplan

Oktober 2025 – Juni 2026

Beginn: FitnessMix 23.9.2025, Fitgymnastik 30.9.2025, Gesunder Rücken 1.10.2025



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		
	Fitness Mix ASKÖ KLM 18.00 – 18.55 Uhr Abwechslungsreiches Bodyworkout für mehr Kraft und Ausdauer	Gesunder Rücken ASKÖ KLM Kurs 2 17.30 – 18.25 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit		

Preise für das gesamte Schuljahr/Turnjahr

€ 85,00 je Kurs mit 55 Minuten

€ 140,00 All inclusive, alle Stunden (Di, Mi) können besucht werden

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

Unsere Turnstunden werden von KW 40/2025 bis voraussichtlich KW 24/2026 abgehalten

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