

Turnstundenplan

September 2018 (KW 38) – Juni 2019



Linz-Kleinmünchen

ERWACHSENEN FITNESS

ASKÖ Sportheim, Aerobic-Saal, Pestalozzistraße 79

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
-	Fitgymnastik 9.30 – 10.25 Uhr Koordination / Ausdauer / Beweglichkeit / kombiniert mit Kräftigungsübungen	-	-	-
-	-	Gesunder Rücken Kurs 1 16.15 – 17.10 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / Rumpfstabilisation / mehr Beweglichkeit	-	-
-	-	Gesunder Rücken Kurs 2 17.20 – 18.15 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / Rumpfstabilisation / mehr Beweglichkeit	Step (&Tone) 18.30 – 19.25 Uhr Abwechslungsreiche und schweißtreibende Choreografien / tlw. mit dynamischen Kräftigungsübungen	-
-	-	-	Bodystyling 19.30 – 20.25 Uhr Bodyworkout / kraftvoll und dynamisch / verschiedene Kleingeräte unterstützen die Ganzkörperkräftigung	-

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