

*Fit in Balance

Fit in Balance ist eine Kombination aus klassischer Kräftigung aller Muskelgruppen mit Dehnungs- u. Entspannungseinheiten für ein starkes, neues Körpergefühl.

*Herzmeditation

Die Meditation gliedert sich in dynamische sowie ruhige Abschnitte. Zu gefühlvoller Entspannungsmusik verbindest du dich mit deiner Herzensenergie.

*Me Time Day

Lass deinen Alltag hinter dir und tauche ein, in einen Tag voller Bewegung, mentaler Stärkung und regenerierender Ruhephasen. Ideal für Erwachsene jeden Alters, ganz gleich, ob sportlich aktiv oder Einsteiger.

Preise pro Kurs á 10 Einheiten zu je 50 min
Erwachsene EUR 60,-- (Jumping 80,--)
Kinder EUR 50,--

Jährlicher Mitgliedsbeitrag: Erwachsene EUR 20,--
Kind EUR 10,--

1. Stunde kannst du kostenlos schnuppern!

Zu Pump to the Beat + Jumping + HulaHoop bitte um Anmeldung aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl!



2136 Laa/Thaya, Martin Luther-Gasse 24
Telefon: +43 660 4903777
www.fitnessclublandumlaa.sportunion.at
IBAN: AT734300031115800000, ZVR-Zahl: 67193868, VereinsNr. 243

INFOS



PROGRAMM HERBST 2026

Wir freuen uns auf Dich!



SPECIALS:

Disco Burn 8.0 (Halloween Special)
30.10.2026, 18:30 Uhr im Laa Plus
Anmeldung: Tanja Scharf: 0660/4903777
Ticket's gibt's auf unserer Homepage!

*Me Time Day (mit Kathi)
10.10.2026, 8:30-18:00 Uhr
im Laa Plus (90,--)
Anmeldung unter 0680/3231101

*Herzmeditation (mit Bettina)
Großharras: 7.10. + 4.11.2026, 18:15 Uhr
Mailberg: 1.10. + 5.11.2026, 19:00 Uhr
Anmeldung unter 0664/88112007
(pro EH 10,-- / 15,-- für Nichtmitglieder)

Unser Trainerteam:

Regine Amon, Verena Bittmann, Sabine Böck, Christopher Brückler, Jutta Fritz, Eva Frühberger, Kathi Hagen, Martina Kmosko, Sophie Kmosko, Andrea Matkowitsch, Markus Pernold, Elisabeth Popp, Magdalena Posch, Bettina Proschinger, Tanja Scharf, Beate Schütz, Cornelia Schwingenschrot, Regina (Jeanny) Schwungfeld, Beate Uhl, Sabine Waismayer, Julia Willinger und Franziska Winna

Infos & Kontakt:

Tanja Scharf
0660/4903777
E-Mail: fitnessclublandumlaa@sportunion.at

Wir bewegen Menschen

www.fitnessclublandumlaa.sportunion.at

Wir bewegen Menschen

Ameis		Saal im Dorfwirtshaus	
Rückenfit mit Cornelia	Donnerstag	24.09.2026	18:00 Uhr
Asparn an der Zaya		Gemeindesaal	
Fit und Vital ab 50 mit Elisabeth	Mittwoch	09.09.2026	09:30 Uhr
Drasenhofen		Turnsaal der VS	
Rückenfit mit Jutta	Mittwoch	09.09.2026	18:30 Uhr
Fit Kids 3-7 Jahre mit Jeanny	Donnerstag	24.09.2026	15.30 Uhr
Falkenstein		Turnsaal der VS	
Fit und quad drauf mit Sabine W.	Montag	07.09.2026	19:00 Uhr
Gnadendorf		Turnsaal der VS	
NEU! *Fit in Balance mit Eva	Dienstag	22.09.2026	18:30 Uhr
Vitalkraft mit Regine	Mittwoch	09.09.2026	17:00 Uhr
Großharras		Turnsaal der VS	
Fit und Vital ab 50 mit Bettina	Mittwoch	23.09.2026	17:00 Uhr
Hörersdorf		Musikerheim	
Vitalkraft mit Regine	Montag	07.09.2026	18:00 Uhr
Laa an der Thaya		Laa Plus I	
Pilates mit Kathi	Montag	14.09.2026	08.30 Uhr
Rockabilly Dance mit Kathi	Montag	14.09.2026	09:30 Uhr
MUKI Mutter-Vater-Kind-Turnen (ab 1,5J.) mit Magdalena	Montag	14.09.2026	15:15 Uhr
NEU! Fit and Dance (ab 6 J.) mit Kathi	Montag	14.09.2026	16:15 Uhr
Zumba Fitness mit Tanja/Verena	Montag	07.09.2026	17:15 Uhr
Pump to the Beat mit Tanja	Montag	07.09.2029	18:20 Uhr
Pilates mit Kathi	Montag	07.09.2026	19:30 Uhr
NEU! Fit und Vital ab 50 mit Christopher	Dienstag	15.09.2026	8:30 Uhr
Fit und Vital ab 50 mit Andrea	Dienstag	08.09.2026	18:00 Uhr
Step Aerobic mit Beate	Dienstag	08.09.2026	19:00 Uhr
Ganzkörpertraining mit Beate	Dienstag	08.09.2026	20:00 Uhr
Aktiv in den Tag mit Jutta	Mittwoch	09.09.2026	09:00 Uhr
NEU! *Fit in Balance mit Eva	Mittwoch	09.09.2026	17:30 Uhr
HIIT to the Beat mit Verena	Mittwoch	09.09.2026	18:30 Uhr
Krafttraining mit eig. Körpergewicht mit Markus	Mittwoch	09.09.2026	19:30 Uhr
MUKI Mutter-Vater-Kind-Turnen (ab 1,5J.) mit Magdalena	Donnerstag	17.09.2026	9:00 Uhr
Jackpot Fit mit Martina	Donnerstag	10.09.2026	17:00 Uhr
Indian Balance mit Sabine W.	Donnerstag	10.09.2026	18:00 Uhr
Jumping mit Verena	Donnerstag	10.09.2026	19:00 Uhr
NEU! Fit und Vital ab 50 mit Christopher	Freitag	18.09.2026	8:30 Uhr

Laa/Thaya		Laa/Laa Plus I	
Bodenturnen u. Akrobatik (ab 7 J.) mit Franziska/Julia	Freitag	11.09.2026	16:00 Uhr
Bodenturnen u. Akrobatik (ab 7 J.) für Fortgeschrittene mit Franziska/Julia	Freitag	11.09.2026	17:00 Uhr
Laa/Thaya		Turnsaal der Volksschule	
Rockabilly Dance mit Kathi	Montag	07.09.2026	18:00 Uhr
Hula Hoop Fitness mit Kathi	Dienstag	08.09.2026	18:30 Uhr
Pound Rockout Workout mit Kathi	Dienstag	08.09.2026	19:30 Uhr
Mailberg		Turnsaal der VS	
Fit und Vital ab 50 mit Bettina	Donnerstag	24.09.2026	16:30 Uhr
Fit und Vital ab 50 mit Bettina	Donnerstag	24.09.2026	17:45 Uhr
Neudorf im Weinviertel		Turnsaal der VS	
Step Aerobic mit Beate	Montag	07.09.2026	18:30 Uhr
Rückenfit mit Cornelia	Dienstag	08.09.2026	19:00 Uhr
Oberschoderlee		Turnsaal der VS	
Ganzkörpertraining mit Martina	Dienstag	22.09.2026	19:00 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Sophie	Mittwoch	16.09.2026	16:30 Uhr
Ottenthal		Turnsaal der VS	
Fit über 55 + mit Jeanny	Dienstag	08.09.2026	18:00 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Jeanny	Donnerstag	24.09.2026	17:00 Uhr
Rückenfit mit Jeanny	Donnerstag	10.09.2026	19:00 Uhr
Poysbrunn		Turnsaal der alten Schule	
Aktiv & Fit mit Sabine W.	Montag	07.09.2026	17:45 Uhr
Poysdorf		Turnsaal NMS Hindenburgstraße	
Vitalkraft mit Regine	Dienstag	08.09.2026	17:00 Uhr
Staatz		Turnsaal der VS	
Rückenfit mit Cornelia	Mittwoch	09.09.2026	19:00 Uhr
Stronsdorf		Turnsaal Neue Mittelschule	
Fit und Vital ab 50 mit Andrea	Mittwoch	09.09.2026	18:00 Uhr
Unterstinkenbrunn		Bewegungsraum des Kindergartens	
Fit und Vital ab 50 mit Andrea	Donnerstag	10.09.2026	18:00 Uhr
Wildendürnbach		Turnsaal der VS	
Fit Kids Kindergartenkinder (ab 3 J.) mit Magdalena	Montag	14.09.2026	17:00 Uhr
Ganzkörpertraining mit Sabine	Montag	07.09.2026	18:00 Uhr
Dance and Fun (ab 6 J.) mit Magdalena	Donnerstag	17.09.2026	15:30 Uhr
Sportmotorik Kinder (ab 6 J.) 75 Min/7x m. Magdalena	Donnerstag	17.09.2026	16:30 Uhr
Wulzeshofen		Pfarrsaal	
Fit und Vital ab 50 mit Elisabeth	Montag	07.09.2026	09:30 Uhr
Rückenfit mit Jutta	Montag	07.09.2026	18:30 Uhr