

Frühjahr 2019

Kurs	Tag	Zeit	Beginn	Trainer
Asparn an der Zaya Gemeindesaal				
55+ Seniorengymnastik	Di	9:30	26. Mrz 19	Elisabeth
Drasenhofen Turnsaal d. Volksschule				
55+ Seniorengymnastik	Di	16.00	02. Apr 19	Regine
Fit Mix	Mi	19.00	06. Mrz 19	Jeanny
Falkenstein Turnsaal d. Volksschule				
55+ Seniorengymnastik im Pfarrsaal	Mo	17.00	21. Jan 19	Elisabeth
Wirbelsäulengymnastik	Mo	19.00	04. Mrz 19	Sabine W.
Frättingsdorf Freie Werkstatt (neben Kirche)				
Pound.Rockout.Workout	Do	18.00	14. Feb 19	Kathi H.
Gnadendorf Turnsaal der Volksschule				
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.00	05. Mrz 19	Eva
Seniorengymnastik 55+	Do	17.00	28. Mrz 19	Regine
Großharras Turnsaal d. Volksschule				
Wirbelsäulengymnastik	Mo	19.30	11. Mrz 19	Martina
55+ Seniorenturnen	Mi	18.00	06. Mrz 19	Erika
Hörersdorf Turnsaal des Kindergartens				
55+ Seniorengymnastik	Di	18.30	05. Mrz 19	Erika
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.30	05. Mrz 19	Erika
Laa Turnsaal der HAK/HASCH				
Pound.Rockout.Workout	Mo	18.30	11. Feb 19	Tanja
Zumba Fitness®	Mo	19.30	11. Mrz 19	Tanja
55+ Seniorengymnastik	Di	18.00	25. Feb 19	Andrea
Step Aerobic	Di	19.00	12. Mrz 19	Beate
Wirbelsäulengymnastik	Di	20.00	05. Mrz 19	Beate
Jumping	Mi	18.00	06. Mrz 19	Beate Uhl
Wirbelsäulengymnastik	Mi	19.00	27. Feb 19	Andrea Malcher
Fit Mix	Mi	20.00	27. Feb 19	Andrea Malcher
Indian Balance	Do	17.30	14. Mrz 19	Sabine W.
Beckenbodentraining	Do	18.30	14. Mrz 19	Sabine W.
Mamanet - Cachibol Für alle Mütter (jeden Alters) und alle Frauen ab 30 auch ohne Kinder	Fr	18.00	05. Apr 19	Markus
Jumping	Fr	19.30	15. Mrz 19	Tanja
Mutter(Vater)-Kind Turnen	Sa	9:30	02. Mrz 19	Antonia
Laa Turnsaal der Volksschule				
Selbstverteidigung/JiuJitsu für Kinder ab 6 J.	Mi	18.00	13. Feb 19	Markus
HIIT NEU!!!	Mi	19.00	13. Feb 19	Markus

Kurs	Tag	Zeit	Beginn	Trainer
Neudorf Turnsaal der Volksschule				
Fit Kids Kindergartenkinder ab 3 Jahre	Mo	15.00	11. Feb 19	Christina
Fit Kids Volksschulkinder	Mo	16.00	11. Feb 19	Christina
Fit Mix	Mo	18.00	04. Mrz 19	Kathi H.
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.00	05. Mrz 19	Cornelia
Zumba Kids Kiga (im Vereinssaal des Kindergartens)	Mi	15.00	13. Feb 19	Kathi P.
Zumba Kids VS (im Vereinssaal des Kindergartens)	Mi	16.00	13. Feb 19	Kathi P.
Rock the Billy	Mi	19.00	06. Mrz 19	Kathi H.
Zumba Fitness®	Do	19.30	14. Feb 19	Kathi P.
Ottenthal Turnsaal der Volksschule				
55+ Seniorengymnastik	Mo	18.00	18. Mrz 19	Jeanny
Fit Mix	Do	19.00	07. Mrz 19	Jeanny
Poysdorf Turnsaal der Landw. Fachschule				
55+ Seniorengymnastik (Poysdorf,Föllim)	Di	17.15	02. Apr 19	Regine
Fit Mix	Di	18.30	12. Feb 19	Kathi H.
Pound.Rockout.Workout	Di	19.30	12. Feb 19	Kathi H.
Staatz Turnsaal der Volksschule				
MUKI (Mutter-Vater-Kind Turnen)	Di	16.30	12. Mrz 19	Christina
Wirbelsäulengymnastik	Mi	18.30	02. Apr 19	Cornelia
Intervalltraining	Do	20.00	14. Mrz 19	Beate
Stronsdorf Turnsaal der Hauptschule				
55+ Seniorengymnastik	Mi	18.00	13. Mrz 19	Andrea
Mamanet - Cachibol Für alle Mütter (jeden Alters) und	Do	19.00	11. Apr 19	Markus
Wildendürnbach Turnsaal d. Volksschule				
55+ Seniorengymnastik	Mo	17.00	25. Mrz 19	Regine
Wirbelsäulengymnastik	Mo	18.00	25. Feb 19	Sabine
Step Aerobic	Mo	19.00	25. Feb 19	Beate
Dance for Kids/Teens ab 5 J.	Mo	16.00	11. Feb 19	Magdalena
Indian Balance	Mi	18.30	27. Mrz 19	Eva
Wulzeshofen Turnsaal d. Volksschule				
55+ Seniorengymnastik/Pfarrsaal	Mo	9.00	18. Mrz 19	Elisabeth
Bauch-Bein-Po Gymnastik	Di	18.30	12. Feb 19	Andrea Malcher
Unterstinkenbrunn Turnsaal des Kindergartens				
55+ Seniorengymnastik	Fr	19.00	05. Apr 19	Andrea

Copyright © 2012 Zumba Fitness, LLC | Zumba®, Zumba Fitness® und die Zumba Fitness-Logos sind eingetragene Warenzeichen von Zumba Fitness, LLC

Genauere Informationen über alle Kurse erhalten sie bei Beate Schütz unter 0676/5381578 sowie über e-mail: fitnessclublandumlaa@sportunion.at und auf der website: www.fitnessclublandumlaa.sportunion.at
 Jeder Kurs besteht aus 11 Einheiten à 50 Minuten. Kostenloses „Schnuppern“ ist in der 1. Stunde des jeweiligen Kurses möglich.

Preis pro Kurs: Erwachsene € 50,- Kinder € 45,- Mitgliedsbeitrag (jährlich): Erwachsene € 15,- Kinder € 10,-

Ausnahmen:

Mamanet: jede Einheit 90 Min. Preis für 11 Einheiten: € 60,-

Jiu Jitsu: Semesterkurs à 50 Min. Preis: € 70,- pro Kind

Jumping: fixe Platzreservierung (Trampolin, max.15 Teilnehmer)11 Einheiten à 50 Min.: € 70,-