Frühjahrsprogramm 2022

Kurs	Tag	Zeit	Beginn	Trainer
Drasenhofen Turnsaal der Volksschule				
Fit Mix	Di	19.00	19. Apr 22	Jeanny
Falkenstein Turnsaal der Volksschule				
Wirbelsäulengymnastik	Mo	19.00	25. Apr 22	Sabine W.
Gnadendorf Turnsaal der Volksschule				
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.00	05. Apr 22	Eva
Fit über 55+	Do	17.00	31. Mrz 22	Regine
Großharras Turnsaal der Volksschule				
Wirbelsäulengymnastik	Mo	19.00	25. Apr 22	Martina
Fit über 55+	Mi	16.30	13. Apr 22	Regine
Laa Turnsaal der HAK/HASCH				
Zumba Fitness®	Mo	18.30	23. Mai 22	Tanja
Fit über 55+	Di	18.00	05. Apr 22	Andrea
Step Aerobic	Di	19.00	05. Apr 22	Beate
Wirbelsäulengymnastik	Di	20.00	05. Apr 22	Beate
Wirbelsäulengymnastik	Mi	18.00	27. Apr 22	Kathi H.
Pound.Rockout.Workout	Mi	19.00	20. Apr 22	Kathi H.
Indian Balance	Do	18.00	21. Apr 22	Sabine W.
Jumping	Do	19.00	19. Mai 22	Tanja
Laa Turnsaal der Volksschule				
Krafttraining mit eigenem Körpergewicht	Mi	19.00	27. Apr 22	Markus
Neudorf Turnsaal der Volksschule				
Bauch-Bein-Po/Pound	Mo	18.30	02. Mai 22	Kathi H.
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.00	05. Apr 22	Cornelia
Zumba Fitness®	Do	18.30	28. Apr 22	Katharina P.
Oberschoderlee Turnsaal der Volksschule				
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.30	26. Apr 22	Martina
Ottenthal Turnsaal der Volksschule				
Fit Mix	Do	19.00	21. Apr 22	Jeanny
Poysbrunn Turnsaal der alten Schule				
Fit Mix	Mo	17.45	25. Apr 22	Sabine W.
Poysdorf Turnsaal der Landw. Fachschule				
Fit über 55+	Di	17.00	29. Mrz 22	Regine
Stronsdorf Turnsaal der Hauptschule				
Fit über 55+	Mi	18.00	30. Mrz 22	Regine
Unterstinkenbrunn Bewegungsraum des Kindergartens				
Fit über 55+	Do	18.00	28. Apr 22	Eva
Wildendürnbach Turnsaal der Volksschule				
Wirbelsäulengymnastik	Mo	18.00	04. Apr 22	Sabine
Step Aerobic	Mo	19.00	02. Mai 22	Beate
Fit Kids Volksschulkinder	Mi	18.00	09. Mrz 22	Jeanny
Indian Balance	Mi	19.00	06. Apr 22	Eva
Wulzeshofen Pfarrsaal				
Yoga	Di	19.15	05. Apr 22	Maria