

Programm Winter 22/23



Asparn an der Zaya Gemeindesaal

Fit über 55+	Mi	09.30	23. Nov 22	Elisabeth
--------------	----	-------	------------	-----------

Drasenhofen Turnsaal der Volksschule

Fit kids 3-7 J.	Do	15.30	12. Jan 23	Jeanny
-----------------	----	-------	------------	--------

Falkenstein Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Mo	19.00	28. Nov 22	Sabine W.
-----------------------	----	-------	------------	-----------

Gnadendorf Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Di	19.00	22. Nov 22	Eva
-----------------------	----	-------	------------	-----

Fit über 55+	Do	17.00	24. Nov 22	Regine
--------------	----	-------	------------	--------

Functional Training NEU!	Do	19.00	24. Nov 22	Julia
---------------------------------	----	-------	------------	-------

Großharras Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Mo	19.00	05. Dez 22	Martina
-----------------------	----	-------	------------	---------

Hörersdorf Musikerheim

Wirbelsäulengymnastik	Mi	18.30	23. Nov 22	Regine
-----------------------	----	-------	------------	--------

Laa LaaPlus Saal 1 GESUNDHEIT

Gesunder Rücken	Mo	09.00	28. Nov 22	Andrea Malcher
-----------------	----	-------	------------	----------------

BBP	Mo	10.00	28. Nov 22	Andrea Malcher
-----	----	-------	------------	----------------

Zumba kids ab 5 J.	Mo	17.15	09. Jan 23	Tanja
--------------------	----	-------	------------	-------

Zumba Fitness®	Mo	18.30	28. Nov 22	Tanja
----------------	----	-------	------------	-------

Pound.Rockout.Workout	Mo	19.30	05. Dez 22	Kathi H.
-----------------------	----	-------	------------	----------

Fit über 55+	Di	18.00	13. Dez 22	Andrea
--------------	----	-------	------------	--------

Step Aerobic	Di	19.00	22. Nov 22	Beate
--------------	----	-------	------------	-------

Wirbelsäulengymnastik	Di	20.00	22. Nov 22	Beate
-----------------------	----	-------	------------	-------

MUKI neu !	Di	16.00	10. Jan 23	Uschi
------------	----	-------	------------	-------

Fit kids ab3 J.	Di	17.00	10. Jan 23	Uschi
-----------------	----	-------	------------	-------

PopUp Dance für alle ab 9 J.	Mi	16.30	15. Feb 23	Katharina P.
------------------------------	----	-------	------------	--------------

Wirbelsäulengymnastik	Mi	17.30	30. Nov 22	Andrea Malcher
-----------------------	----	-------	------------	----------------

Fit Mix	Mi	18.30	30. Nov 22	Andrea Malcher
---------	----	-------	------------	----------------

Krafttraining mit eigenem Körpergewicht	Mi	19.30	14. Dez 22	Markus
---	----	-------	------------	--------

Gesunder Rücken/Einsteiger Willkommen! NEU!	Mi	09.00	30. Nov 22	Jutta
--	----	-------	------------	-------

Indian Balance	Do	18.00	01. Dez 22	Sabine W.
----------------	----	-------	------------	-----------

Jumping	Do	19.00	01. Dez 22	Tanja
---------	----	-------	------------	-------

Zumba Fitness®	Do	20.00	16. Feb 23	Katharina P.
----------------	----	-------	------------	--------------

Laa LaaPlus Saal 2 GESUNDHEIT

Wirbelsäulengymnastik	Mi	19.30	30. Nov 22	Andrea Malcher
-----------------------	----	-------	------------	----------------

Jackpot	Do	18.00	24. Nov 22	Kathi H./Martina
---------	----	-------	------------	------------------

Programm Winter 22/23



Neudorf Turnsaal der Volksschule

Rockabilly Dance NEU!	Mo	18.00	16. Jan 23	Kathi H.
Step Aerobic	Mo	19.00	21. Nov 22	Beate
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.00	22. Nov 22	Cornelia
Fit Kids Kindergartenkinder ab 3 J.	Mi	15.30	11. Jan 23	Kathi H.
Fit Kids Volksschulkinder	Mi	16.30	11. Jan 23	Kathi H.
Zumba Fitness®	Do	18.30	16. Feb 23	Katharina P.

Oberschoderlee Turnsaal der Volksschule

Family Fit	Mo	14.30	09. Jan 23	Uschi
Family Fit	Mo	15.30	09. Jan 23	Uschi
Fit Kids Volksschulkinder	Mo	16.30	09. Jan 23	Uschi
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.30	06. Dez 22	Martina

Ottenthal Turnsaal der Volksschule

Fit über 55+	Mo	18.00	28. Nov 22	Jeanny
Fit Kids Volksschulkinder	Do	17.00	12. Jan 23	Jeanny
Fit Mix	Do	19.00	17. Nov 22	Jeanny

Poysbrunn Turnsaal der alten Schule

Fit Mix	Mo	17.45	28. Nov 22	Sabine W.
---------	----	-------	------------	-----------

Poysdorf Bewegungsraum ASO Wienerstraße

Dance for Kids 5-7 J.	Do	16.00	12. Jan 23	Uschi
Dance for Kids 8-10 J.	Do	17.00	12. Jan 23	Uschi

Poysdorf Turnsaal der NMS Hindenburgstraße

Fit über 55+	Di	17.00	22. Nov 22	Regine
--------------	----	-------	------------	--------

Staatz Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Mi	19.00	30. Nov 22	Cornelia
-----------------------	----	-------	------------	----------

Stronsdorf Turnsaal der Hauptschule

Fit über 55+	Mi	18.00	11. Jan 23	Andrea
--------------	----	-------	------------	--------

Unterstinkenbrunn Bewegungsraum des Kindergartens

Fit über 55+	Do	18.00	12. Jan 23	Andrea
--------------	----	-------	------------	--------

Wildendürnbach Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Mo	18.00	14. Nov 22	Sabine
Fit Kids ab 3 J.	Mi	17.00	11. Jan 23	Uschi
Indian Balance	Mi	19:00	23. Nov 22	Eva

Wulzeshofen Pfarrsaal

Fit über 55+	Mo	09.30	14. Nov 22	Elisabeth
Gesunder Rücken	Mo	18.30	21. Nov 22	Andrea Malcher