

Programm Frühjahr 2023



Asparn an der Zaya Gemeindesaal

Fit über 55+	Mi	09.30	01. Mrz 23	Elisabeth
--------------	----	-------	------------	-----------

Falkenstein Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Mo	19.00	06. Mrz 23	Sabine W.
MuKi Turnen (1-3 J.) NEU!	Mi	16.15	15. Feb 23	Kathrin

Gnadendorf Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Di	19.00	07. Mrz 23	Eva
Fit über 55+	Do	17.00	23. Mrz 23	Regine
Functional Training	Do	19.00	16. Mrz 23	Julia

Großharras Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Mo	19.00	07. Mrz 23	Martina
-----------------------	----	-------	------------	---------

Hörersdorf Musikerheim

Wirbelsäulengymnastik	Mi	18.30	29. Mrz 23	Regine
-----------------------	----	-------	------------	--------

Laa LaaPlus Saal 1 GESUNDHEIT

Gesunder Rücken	Mo	09.00	27. Feb 23	Andrea Malcher
BBP	Mo	10.00	27. Feb 23	Andrea Malcher
Zumba Fitness®	Mo	18.30	06. Mrz 23	Tanja
Pound.Rockout.Workout	Mo	19.30	06. Mrz 23	Kathi H.
Babyfit (6M.-2J.) Neu!	Di	09.30	14. Feb 23	Kathrin
MUKI neu !	Di	16.00	11. Apr 23	Uschi
Fit kids ab3 J.	Di	17.00	11. Apr 23	Uschi
Fit über 55+	Di	18.00	14. Mrz 23	Andrea
Step Aerobic	Di	19.00	07. Mrz 23	Beate
Wirbelsäulengymnastik	Di	20.00	21. Feb 23	Beate
Gesunder Rücken	Mi	09.00	01. Mrz 23	Jutta
Wirbelsäulengymnastik	Mi	17.30	01. Mrz 23	Andrea Malcher
Fit Mix	Mi	18.30	01. Mrz 23	Andrea Malcher
Krafttraining mit eigenem Körpergewicht	Mi	19.30	22. Mrz 23	Markus
PopUp Dance für alle ab 9 J.	Do	16.30	16. Feb 23	Katharina P.
Indian Balance	Do	18.00	09. Mrz 23	Sabine W.
Jumping	Do	19.00	16. Mrz 23	Tanja
Zumba Fitness®	Do	20.00	16. Feb 23	Katharina P.

Laa LaaPlus Saal 2 GESUNDHEIT

Jackpot	Do	17.30	16. Feb 23	Kathi H./Martina
---------	----	-------	------------	------------------

Programm Frühjahr 2023



Neudorf Turnsaal der Volksschule

Step Aerobic	Mo	19.00	06. Mrz 23	Beate
Wirbelsäulengymnastik	Di	19.00	28. Feb 23	Cornelia
Rockabilly Dance	Mi	19.00	12. Apr 23	Kathi H.
Zumba Fitness®	Do	18.30	16. Feb 23	Katharina P.

Oberschoderlee Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Di	19.30	14. Mrz 23	Martina
-----------------------	----	-------	------------	---------

Ottenthal Turnsaal der Volksschule

Fit über 55+	Mo	18.00	06. Mrz 23	Jeanny
Fit Mix	Do	19.00	23. Feb 23	Jeanny

Poysbrunn Turnsaal der alten Schule

Fit Mix	Mo	17.45	13. Mrz 23	Sabine W.
---------	----	-------	------------	-----------

Poysdorf Turnsaal der NMS Hindenburgstraße

Fit über 55+	Di	17.00	28. Mrz 23	Regine
--------------	----	-------	------------	--------

Strobsdorf Turnsaal der Hauptschule

Fit über 55+	Mi	18.00	15. Mrz 23	Andrea
--------------	----	-------	------------	--------

Unterstinkenbrunn Bewegungsraum des Kindergartens

Fit über 55+	Do	18.00	30. Mrz 23	Andrea
--------------	----	-------	------------	--------

Wildendürnbach Turnsaal der Volksschule

Wirbelsäulengymnastik	Mo	18.00	13. Feb 23	Sabine
Dance for kids ab 7 J.	Di	15.30	14. Feb 23	Magdalena
Fit Kids ab 3 J.	Mi	17.00	12. Apr 23	Uschi
Indian Balance	Mi	19:00	01. Mrz 23	Eva

Wulzeshofen Pfarrsaal

Fit über 55+	Mo	09.30	27. Feb 23	Elisabeth
Gesunder Rücken	Mo	18.30	20. Feb 23	Jutta