

Disco Burn

Unsere Trainer/innen pushen dich durch ein schweißtreibendes Training, um Partystimmung und effektives Training zu vereinen (Training kombiniert mit und ohne Gewicht). Lichteffekte und die dazu passenden Beats treiben dich an deine Grenzen. So zu sagen, Party mit gutem Gewissen!

HIIT to the Beat

Ein Workout mit coolen Beats, intensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungsphasen. HIIT-Training fördert die Fettverbrennung und steigert die Ausdauer! Du selbst bestimmst die Intensität!

Bodenturnen und Akrobatik (ab 10 J.)

Lerne grundlegende Elemente aus Akrobatik und Bodenturnen, wie Rad, Rolle, Bogengang oder Flick Flack und hab eine Menge Spaß dabei!

Preise pro Kurs á 10 Einheiten zu je 50 min

Erwachsene EUR 55,--*
Kinder EUR 50,--

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

*ausgenommen Jumping: EUR 75,-- (fixe Platzreservierung notwendig)

Neue Kurse:



Wir freuen uns auf Dich!

Disco-Burn
Hanteltraining + HIIT mit Discofeeling
Sa, 21.03.2026 + Sa 25.4.2026, 18.30 Uhr (je EUR 15,--), **im Laa Plus**
(Anmeldung: 0660/4903777, Tanja Scharf)

ME TIME DAY (ein ganzer Tag für Dich):

Verschiedene Einheiten wie Pilats, Indian Balance, Ernährungsvortrag uvm.

Samstag, 28.3.2026, 8:30 - ca. 19:00 Uhr, (EUR 90,--) **im Laa Plus**

Anmeldung: 0680/3231101, Kathi Hagen

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2026

Unser Trainerteam:

Regine Amon, Verena Bittmann, Sabine Böck, 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:

Beate Schütz

0676/538 15 78

fitnessclublandumlaa@sportunion.at

www.fitnessclublandumlaa.sportunion.at

Fitnessclub Land um Laa

2164 Neuruppersdorf 156

Telefon: +43 676 5381578

E-Mail: fitnessclublandumlaa@sportunion.at

IBAN: AT734300031115800000, ZVR-Zahl: 67193868, VereinsNr. 243

www.fitnessclublandumlaa.sportunion.at

Wir bewegen Menschen

Kurse im Frühjahr 2026

Ameis		Saal im Dorfwirtshaus	
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Donnerstag	13.02.2026	18:00 Uhr
Asparn an der Zaya		Gemeindesaal	
Fit über 55 + mit Elisabeth	Mittwoch	14.01.2026	09:30 Uhr
Drasenhofen		Turnsaal der VS	
Gesunder Rücken mit Jutta	Mittwoch	11.03.2026	19:15 Uhr
Falkenstein		Turnsaal der VS	
Wirbelsäulengymnastik mit Sabine W.	Montag	16.03.2026	19:00 Uhr
Gnadendorf		Turnsaal der VS	
Wirbelsäulengymnastik mit Eva	Dienstag	14.04.2026	18:30 Uhr
Fit über 55 + mit Regine	Mittwoch	18.02.2026	17:00 Uhr
Großharras		Turnsaal der VS	
Fit über 50+ mit Bettina	Mittwoch	04.03.2026	17:00 Uhr
Hörersdorf		Musikerheim	
Wirbelsäulengymnastik mit Regine	Montag	02.03.2026	18:00 Uhr
Laa an der Thaya		Laa Plus I	
Pilates mit Kathi	Montag	09.03.2026	08:30 Uhr
Rockabilly Dance mit Kathi	Montag	09.03.2026	09:30 Uhr
Pump to the Beat mit Tanja	Montag	16.02.2026	18:30 Uhr
Pilates mit Kathi	Montag	02.03.2026	19:30 Uhr
Fit über 55+ mit Andrea	Dienstag	17.03.2026	18:00 Uhr
Step Aerobic mit Beate	Dienstag	03.03.2026	19:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Beate	Dienstag	03.03.2026	20:00 Uhr
Aktiv in den Tag mit Jutta	Mittwoch	11.03.2026	09:00 Uhr
Hiit to the Beat mit Tanja	Mittwoch	25.02.2026	18:30 Uhr
Krafttraining mit eig. Körpergewicht mit Markus	Mittwoch	25.02.2026	19:30 Uhr
Jackpot Fit mit Martina	Donnerstag	12.02.2026	17:00 Uhr
Indian Balance mit Sabine W.	Donnerstag	05.03.2026	18:00 Uhr
Jumping mit Verena	Donnerstag	19.03.2026	19:00 Uhr
Bodenturnen und Akrobatik mit Franziska/Julia	Freitag	10.04.2026	16:00 Uhr
Spiele-Bewegung-Spaß (ab 7 J.) mit Franziska/Julia	Freitag	10.04.2026	17:00 Uhr
Zumba mit Tanja	Freitag	13.03.2026	18:15 Uhr
Laa an der Thaya		Turnsaal der VS	
Hula Hoop mit Kathi	Dienstag	03.03.2026	20:00 Uhr

Mailberg		Turnsaal der VS	
Fit über 50+ mit Bettina	Donnerstag	05.03.2026	16:30 Uhr
Fit über 50+ mit Bettina	Donnerstag	12.03.2026	17:45 Uhr
Neudorf im Weinviertel		Turnsaal der VS	
Rockabilly Dance mit Kathi	Montag	02.03.2026	18:00 Uhr
Step Aerobic mit Beate	Montag	02.03.2026	19:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Dienstag	03.03.2026	19:00 Uhr
Oberschoderlee		Turnsaal der VS	
Gesunder Rücken mit Martina	Dienstag	03.03.2026	19:00 Uhr
Fit Kids Kindergartenkinder ab 3J. mit Sophie	Donnerstag	08.01.2026	16:00 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Sophie	Donnerstag	08.01.2026	17:00 Uhr
Ottenthal		Turnsaal der VS	
Fit über 55 + mit Jeanny	Dienstag	24.02.2026	18:00 Uhr
Rückenfit mit Jeanny	Donnerstag	05.03.2026	19:00 Uhr
Poysbrunn		Turnsaal der alten Schule	
Fit Mix mit Sabine W.	Montag	16.03.2026	17:45 Uhr
Poysdorf		Turnsaal NMS Hindenburgstraße	
Fit über 55+ mit Regine	Dienstag	24.02.2026	17:00 Uhr
Staat		Turnsaal der VS	
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Mittwoch	25.02.2026	19:00 Uhr
Stronsdorf		Turnsaal der Hauptschule	
Fit über 55 + mit Andrea	Mittwoch	18.03.2026	18:00 Uhr
Unterstinkenbrunn		Bewegungsraum des Kindergartens	
Fit über 55 + mit Andrea	Donnerstag	19.03.2026	18:00 Uhr
Wildendürnbach		Turnsaal der VS	
Sportmotorik für Kinder ab 6 J. (7x á 75 min) mit Magdalena	Montag	23.03.2026	15:30 Uhr
Dance for Kids (Volksschulkinder) m. Magdalena	Montag	09.02.2026	17:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Sabine B.	Montag	16.02.2026	18:00 Uhr
Wulzeshofen		Pfarrsaal	
Fit über 55 + mit Elisabeth	Montag	12.01.2026	09:30 Uhr
Gesunder Rücken mit Jutta	Montag	16.03.2026	18:30 Uhr