

Fit mit 50+

Wer gesund und fit in der 2. Lebenshälfte bleiben will, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Die Einheiten bestehen aus **Herz-Kreislauftraining, Kräftigungs-, Dehnungs- bzw. Koordinationsübungen**, sowie einer gezielten **Sturzprophylaxe durch Koordinationsübungen**.

Aktiv in den Tag

In diesem Kurs wird ein besonderes Augenmerk daraufgelegt, Körper und Geist zu fordern. Gemeinsam achten wir auf unsere Körperwahrnehmung. Die **Mobilisierung und Kräftigung** des gesamten Körper steht im Fokus.

Hula Hoop Fitness

Dieser Hula-Hoop-Fitnesskurs kombiniert **Spaß und Bewegung**, indem er traditionelle Hula-Hoop-Techniken mit gezielten Fitnessübungen vereint, die den ganzen Körper ansprechen. Diese Art von Training **stärkt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und fördert die Koordination und Balance**.

Preise pro Kurs*

Erwachsene € 55,00

Kinder € 50,00

Jährlicher Mitgliedsbeitrag: Erwachsene € 20,00 und Kinder € 10,00

Jeder Kurs besteht aus **10 Einheiten zu je 50 min.**

Kostenloses „Schnuppern“ ist in der 1. Stunde des jeweiligen Kurses möglich!

*ausgenommen **Jumping:**

10 Einheiten zu je 50 min. € 75,00

fixe Platzreservierung notwendig (Trampolin, max. 15 Teilnehmer:innen)

Infos & Kontakt:

Beate Schütz

0676/538 15 78

fitnessclublandumlaa@sportunion.at

fitnessclublandumlaa.sportunion.at

Mit Unterstützung von:

EINSigartig
WEBDESIGN & WERBUNG

Unser Trainerteam:

Regine Amon, Sabine Böck, Eva Frühberger, Kathi Hagen, Martina Kmosko, Tanja Scharf, Andrea Malcher, Andrea Matkowitsch, Sophie Kmosko, Katharina Wild, Markus Pernold, Elisabeth Popp, Beate Uhl, Magdalena Posch, Beate Schütz, Cornelia Schwingenschrot, Sabine Waismayer, Regina (Jeanny) Schwungfeld, Jutta Fritz, Bettina Proschinger und Natalie Borbely

Fitnessclub Land um Laa, 2164 Neuruppersdorf 156, Tel. 0676/5381578, Mail: fitnessclublandumlaa@sportunion.at
www.fitnessclublandumlaa.at, IBAN: AT734300031115800000, ZVR-Zahl: 671938686, Vereinsnr. 243

NEUE
KURSE!

FITnessclub
Land um **LAA**

GRATIS
Schnupperstunde
möglich!

Herbstprogramm 2024

Kurse im Herbst 2024

Ameis	Saal im Dorfwirtshaus
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Donnerstag, 03.10.2024, 18.00 Uhr
Asparn an der Zaya	Gemeindesaal
Fit über 55+ mit Elisabeth	Mittwoch, 04.09.2024, 09.30 Uhr
Drasenhofen	Turnsaal der Volksschule
Fit Kids 3-7 Jahre mit Jeanny	Donnerstag, 26.09.2024, 15.30 Uhr
Falkenstein	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Sabine W.	Montag, 02.09.2024, 19.00 Uhr
Gnadendorf	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Eva	Dienstag, 03.09.2024, 19.00 Uhr
Fit über 55+ mit Regine	Mittwoch, 07.09.2024, 17.00 Uhr
Großharras	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Sophie	Dienstag, 03.09.2024, 18.30 Uhr
Fit mit 50+ mit Bettina	Mittwoch, 04.09.2024, 17.00 Uhr
Hörsersdorf	Musikerheim
Wirbelsäulengymnastik mit Regine	Montag, 02.09.2024, 18.30 Uhr
Laa an der Thaya	LaaPlus Saal I
Gesunder Rücken mit Andrea Malcher	Montag, 02.09.2024, 08.30 Uhr
Rockabilly Dance mit Kathi H.	Montag, 09.09.2024, 09.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Andrea Malcher	Montag, 02.09.2024, 17.30 Uhr
Pump to the beat mit Tanja	Montag, 02.09.2024, 18.30 Uhr
Pound.Rockout.Workout mit Kathi H.	Montag, 02.09.2024, 19.30 Uhr
MUKI (Mutter-Vater-Kind-Turnen) mit Natalie	Dienstag, 10.09.2024, 15.30 Uhr
Fit Kids Kindergartenkinder ab 3 Jahre mit Natalie	Dienstag, 10.09.2024, 17.00 Uhr
Fit über 55+ mit Andrea	Dienstag, 03.09.2024, 18.00 Uhr
Step Aerobic mit Beate	Dienstag, 03.09.2024, 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Beate	Dienstag, 03.09.2024, 20.00 Uhr
Aktiv in den Tag mit Jutta	Mittwoch, 04.09.2024, 09.00 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Sophie	Mittwoch, 11.09.2024, 17.00 Uhr
Jackpot.fit mit Kathi H.	Mittwoch, 04.09.2024, 18.00 Uhr
Krafttraining mit eigenem Körpergewicht mit Markus/Beate U.	Mittwoch, 04.09.2024, 19.30 Uhr
PopUp Dance für alle ab 9 Jahre mit Katharina W.	Donnerstag, 12.09.2024, 16.00 Uhr
Beckenboden Training mit Sabine W.	Donnerstag, 05.09.2024, 17.00 Uhr
Indian Balance mit Sabine W.	Donnerstag, 05.09.2024, 18.00 Uhr
Jumping mit Tanja	Donnerstag, 05.09.2024, 19.00 Uhr
Fit Mix mit Andrea Malcher	Freitag, 06.09.2024, 08.30 Uhr

Laa an der Thaya	Turnsaal der Volksschule
NEU! Hula Hoop mit Kathi H.	Dienstag, 03.09.2024, 19.00 Uhr
Mailberg	Turnsaal der Volksschule
Fit mit 50+ mit Bettina	Donnerstag, 05.09.2024, 17.00 Uhr
Neudorf im Weinviertel	Turnsaal der Volksschule
Step Aerobic mit Beate	Montag, 02.09.2024, 18.30 Uhr
Zumba Fitness® mit Katharina W.	Montag, 09.09.2024, 19.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Dienstag, 03.09.2024, 19.00 Uhr
Fit Kids Kinderkartenkinder ab 3 Jahre mit Natalie	Mittwoch, 11.09.2024, 15.30 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Natalie	Mittwoch, 11.09.2024, 16.30 Uhr
Rockabilly Dance mit Kathi H.	Mittwoch, 04.09.2024, 19.15 Uhr
Zumba Fitness® mit Katharina W.	Donnerstag, 12.09.2024, 18.30 Uhr
Pound.Rockout.Workout mit Katharina W.	Donnerstag, 12.09.2024, 19.30 Uhr
Oberschoderlee	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Sophie	Dienstag, 03.09.2024, 19.45 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Sophie	Donnerstag, 12.09.2024, 17.00 Uhr
Ottenthal	Turnsaal der Volksschule
Fit über 55+ mit Jeanny	Dienstag, 03.09.2024, 18.00 Uhr
Fit Mix mit Jeanny	Donnerstag, 05.09.2024, 19.00 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Jeanny	Donnerstag, 26.09.2024, 17.00 Uhr
Pöysbrunn	Turnsaal der alten Schule
Fit Mix mit Sabine W.	Montag, 02.09.2024, 17.45 Uhr
Pöysdorf	Turnsaal der NMS Hindenburgstraße
Fit über 55+ mit Regine	Dienstag, 03.09.2024, 17.00 Uhr
Staatz	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Mittwoch, 04.09.2024, 19.00 Uhr
Stronsdorf	Turnsaal der Hauptschule
Fit über 55+ mit Andrea	Mittwoch, 11.09.2024, 18.00 Uhr
Unterstinkenbrunn	Bewegungsraum des Kindergartens
Fit über 55+ mit Andrea	Donnerstag, 05.09.2024, 18.00 Uhr
Wildendürnbach	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Sabine	Montag, 02.09.2024, 18.00 Uhr
Indian Balance mit Eva	Mittwoch, 04.09.2024, 19.00 Uhr
Wulzeshofen	Pfarrsaal
Fit über 55+ mit Elisabeth	Montag, 02.09.2024, 09.30 Uhr
Gesunder Rücken mit Jutta	Montag, 02.09.2024, 18.30 Uhr