

Kurse im Herbst 2023

| | |
|--|-----------------------------------|
| Ameis | Saal im Dorfwirtshaus |
| Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia | Donnerstag, 28.09.2023, 18.00 Uhr |
| Asparn an der Zaya | Gemeindesaal |
| Fit über 55+ mit Elisabeth | Mittwoch, 06.09.2023, 09.30 Uhr |
| Drasenhofen | Turnsaal der Volksschule |
| Fit Kids 3-7 Jahre mit Jeanny | Donnerstag, 14.09.2023, 15.30 Uhr |
| Falkenstein | Turnsaal der Volksschule |
| Wirbelsäulengymnastik mit Sabine W. | Montag, 11.09.2023, 19.00 Uhr |
| Gnadendorf | Turnsaal der Volksschule |
| Wirbelsäulengymnastik mit Eva | Dienstag, 05.09.2023, 19.00 Uhr |
| Fit über 55+ mit Regine | Donnerstag, 07.09.2023, 17.00 Uhr |
| Großharras | Turnsaal der Volksschule |
| Wirbelsäulengymnastik mit Martina | Montag, 11.09.2023, 19.00 Uhr |
| Hörersdorf | Musikerheim |
| Wirbelsäulengymnastik mit Regine | Montag, 04.09.2023, 18.30 Uhr |
| Laa an der Thaya | LaaPlus Saal 1 |
| Gesunder Rücken mit Andrea Malcher | Montag, 04.09.2023, 08.30 Uhr |
| Fit Mix mit Andrea Malcher | Montag, 04.09.2023, 09.30 Uhr |
| Pound.Rockout.Workout mit Kathi H. | Montag, 04.09.2023, 19.30 Uhr |
| Fit Kids Dance mit Kathi H. | Montag, 11.09.2023, 17.00 Uhr |
| NEU! Pump to the beat mit Tanja | Montag, 11.09.2023, 18.30 Uhr |
| Fit über 55+ mit Andrea | Dienstag, 05.09.2023, 18.00 Uhr |
| NEU! Step Intervall mit Beate | Dienstag, 05.09.2023, 19.00 Uhr |
| Wirbelsäulengymnastik mit Beate | Dienstag, 05.09.2023, 20.00 Uhr |
| MUKI (Mutter-Vater-Kind-Turnen) mit Kathrin | Dienstag, 12.09.2023, 15.00 Uhr |
| Fit Kids ab 3 Jahre mit Kathrin | Dienstag, 12.09.2023, 16.00 Uhr |
| Gesunder Rücken mit Jutta | Mittwoch, 06.09.2023, 09.00 Uhr |
| Wirbelsäulengymnastik mit Andrea Malcher | Mittwoch, 06.09.2023, 17.30 Uhr |
| Fit Mix mit Andrea Malcher | Mittwoch, 06.09.2023, 18.30 Uhr |
| Krafttraining mit eigenem Körpergewicht mit Markus | Mittwoch, 06.09.2023, 19.30 Uhr |
| Jumping mit Tanja | Donnerstag, 07.09.2023, 19.00 Uhr |
| PopUp Dance für alle ab 9 Jahre mit Katharina P. | Donnerstag, 14.09.2023, 16.00 Uhr |
| Beckenboden Training mit Sabine W. | Donnerstag, 14.09.2023, 17.00 Uhr |
| Indian Balance mit Sabine W. | Donnerstag, 14.09.2023, 18.00 Uhr |
| NEU! Pump to the beat mit Tanja | Samstag, 16.09.2023, 09.30 Uhr |
| Laa an der Thaya | LaaPlus Saal 2 |
| Jackpot mit Kathi H. / Martina | Donnerstag, 07.09.2023, 19.00 Uhr |

| | |
|---|--|
| Neudorf im Weinviertel | Turnsaal der Volksschule |
| Step Aerobic mit Beate | Montag, 04.09.2023, 18.30 Uhr |
| Zumba Fitness® mit Katharina P. | Montag, 11.09.2023, 19.30 Uhr |
| Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia | Dienstag, 05.09.2023, 19.00 Uhr |
| Fit Kids Kinderkartenkinder ab 3 Jahre mit Kathi H. | Mittwoch, 13.09.2023, 15.30 Uhr |
| Fit Kids Volksschulkinder mit Kathi H. | Mittwoch, 13.09.2023, 16.30 Uhr |
| Rockabilly Dance mit Kathi H. | Mittwoch, 06.09.2023, 19.00 Uhr |
| Zumba Fitness® mit Katharina P. | Donnerstag, 14.09.2023, 18.30 Uhr |
| Kraft- und Koordinationstraining mit Katharina P. | Donnerstag, 14.09.2023, 19.30 Uhr |
| Oberschoderlee | Turnsaal der Volksschule |
| Wirbelsäulengymnastik mit Martina | Dienstag, 12.09.2023, 19.30 Uhr |
| NEU! Functional Training mit Sophie | Donnerstag, 07.09.2023, 18.30 Uhr |
| Fit Kids Volksschulkinder mit Sophie | Donnerstag, 05.10.2023, 17.00 Uhr |
| Ottenthal | Turnsaal der Volksschule |
| Fit über 55+ mit Jeanny | Dienstag, 05.09.2023, 18.00 Uhr |
| Fit Mix mit Jeanny | Donnerstag, 07.09.2023, 19.00 Uhr |
| Fit Kids Volksschulkinder mit Jeanny | Donnerstag, 14.09.2023, 17.00 Uhr |
| Pöysbrunn | Turnsaal der alten Schule |
| Fit Mix mit Sabine W. | Montag, 11.09.2023, 17.45 Uhr |
| Pöysdorf | Turnsaal der NMS Hindenburgstraße |
| Fit über 55+ mit Regine | Dienstag, 05.09.2023, 17.00 Uhr |
| Pöysdorf | Turnsaal der ehem. Landwirtschaftlichen Fachschule |
| Dance for Kids 5-7 Jahre mit Magdalena | Montag, 02.10.2023, 15.30 Uhr |
| Dance for Kids ab 8 Jahre mit Magdalena | Montag, 02.10.2023, 16.30 Uhr |
| Staatz | Turnsaal der Volksschule |
| Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia | Mittwoch, 06.09.2023, 19.00 Uhr |
| Stronsdorf | Turnsaal der Mittelschule |
| Fit über 55+ mit Andrea | Mittwoch, 06.09.2023, 18.00 Uhr |
| Unterstinkenbrunn | Bewegungsraum des Kindergartens |
| Fit über 55+ mit Andrea | Donnerstag, 07.09.2023, 18.00 Uhr |
| Wildendürnbach | Turnsaal der Volksschule |
| Wirbelsäulengymnastik mit Sabine | Montag, 04.09.2023, 18.00 Uhr |
| Dance for Kids 5-7 Jahre mit Magdalena | Dienstag, 12.09.2023, 15.30 Uhr |
| Dance for Kids ab 8 Jahre mit Magdalena | Dienstag, 12.09.2023, 16.30 Uhr |
| Indian Balance mit Eva | Mittwoch, 06.09.2023, 19.00 Uhr |
| Wulzeshofen | Pfarrsaal |
| Fit über 55+ mit Elisabeth | Montag, 04.09.2023, 09.30 Uhr |
| Gesunder Rücken mit Jutta | Montag, 04.09.2023, 18.30 Uhr |