



GRATIS
Schnupperstunde
möglich!

Winterprogramm 2023/24

Dance Special

mit Gasttrainer Rene Mihal, Tanja Scharf,
Kathi Hagen und Katharina Pelzer

Freitag, 1.12.2023
18.30–20.30 Uhr
im Turnsaal LaaPlus

Thermenallee 7, 2136 Laa an der Thaya
€ 10,00 Teilnahmegebühr (inkl. Erfrischung)

Anmeldung erforderlich!

Tanja: 0660/490 37 77 Kathi: 0680/323 11 01 Katharina: 0664/194 77 77

Die Teilnehmerzahl ist limitiert, sei also schnell und sichere dir einen Fixplatz!

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 Pelzer, Markus Pernold, Elisabeth Popp, Beate Uhl,
Magdalena Posch, Beate Schütz, Cornelia Schwingenschrot, Sabine Waismayer,
Regina (Jeanny) Schwungfeld, Kathrin Weidinger, Jutta Fritz

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

Kurse im Winter 2023/24

Ameis	Saal im Dorfwirtshaus
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Donnerstag, 11.01.2024, 18.00 Uhr
Asparn an der Zaya	Gemeindesaal
Fit über 55+ mit Elisabeth	Mittwoch, 22.11.2023, 09.30 Uhr
Drasenhofen	Tunsaal der Volksschule
Fit Kids 3-7 Jahre mit Jeanny	Donnerstag, 11.01.2024, 15.30 Uhr
Falkenstein	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Sabine W.	Montag, 11.12.2023, 19.00 Uhr
Gnadendorf	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Eva	Dienstag, 21.11.2023, 19.00 Uhr
Fit über 55+ mit Regine	Donnerstag, 23.11.2023, 17.00 Uhr
Großharras	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Martina	Montag, 04.12.2023, 19.00 Uhr
Hörersdorf	Musikerheim
Wirbelsäulengymnastik mit Regine	Montag, 13.11.2023, 18.30 Uhr
Laa an der Thaya	LaaPlus Saal 1
Gesunder Rücken mit Andrea Malcher	Montag, 27.11.2023, 08.30 Uhr
Rockabilly Dance mit Kathi H.	Montag, 27.11.2023, 09.30 Uhr
Fit Kids Dance ab 6 Jahre mit Kathi H.	Montag, 08.01.2024, 17.00 Uhr
Pump to the beat mit Tanja	Montag, 04.12.2023, 18.30 Uhr
Pound.Rockout.Workout mit Kathi H.	Montag, 04.12.2023, 19.30 Uhr
MUKI (Mutter-Vater-Kind-Turnen) mit Kathrin	Dienstag, 09.01.2024, 15.00 Uhr
Fit über 55+ mit Andrea	Dienstag, 09.01.2024, 18.00 Uhr
Step Intervall mit Beate	Dienstag, 28.11.2023, 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Beate	Dienstag, 28.11.2023, 20.00 Uhr
Gesunder Rücken mit Jutta	Mittwoch, 22.11.2023, 09.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Andrea Malcher	Mittwoch, 29.11.2023, 18.30 Uhr
Krafttraining mit eigenem Körpergewicht mit Markus	Mittwoch, 13.12.2023, 19.30 Uhr
PopUp Dance für alle ab 9 Jahre mit Katharina P.	Donnerstag, 14.12.2023, 16.00 Uhr
Indian Balance mit Sabine W.	Donnerstag, 21.12.2023, 18.00 Uhr
Jumping mit Tanja	Donnerstag, 07.12.2023, 19.00 Uhr
Pump to the beat mit Tanja	Samstag, 16.12.2023, 09.30 Uhr
Laa an der Thaya	LaaPlus Saal 2
Jackpot mit Kathi H. / Martina	Donnerstag, 15.02.2024, 19.00 Uhr

Neudorf im Weinviertel	Turnsaal der Volksschule
Step Aerobic mit Beate	Montag, 20.11.2023, 18.30 Uhr
Zumba Fitness® mit Katharina P.	Montag, 11.12.2023, 19.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Dienstag, 21.11.2023, 19.00 Uhr
Fit Kids Kinderkartenkinder ab 3 Jahre mit Kathi H.	Mittwoch, 10.01.2024, 15.30 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Kathi H.	Mittwoch, 10.01.2024, 16.30 Uhr
Rockabilly Dance mit Kathi H.	Mittwoch, 29.11.2023, 19.00 Uhr
Zumba Fitness® mit Katharina P.	Donnerstag, 14.12.2023, 18.30 Uhr
Kraft- und Koordinationstraining mit Katharina P.	Donnerstag, 14.12.2023, 19.30 Uhr
Oberschoderlee	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Martina	Dienstag, 05.12.2023, 19.30 Uhr
Functional Training mit Sophie	Donnerstag, 07.12.2023, 18.30 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Sophie	Donnerstag, 18.01.2024, 17.00 Uhr
Ottenthal	Turnsaal der Volksschule
Fit über 55+ mit Jeanny	Dienstag, 21.11.2023, 18.00 Uhr
Fit Kids Volksschulkinder mit Jeanny	Donnerstag, 11.01.2024, 17.00 Uhr
Fit Mix mit Jeanny	Donnerstag, 21.12.2023, 19.00 Uhr
Pöysbrunn	Turnsaal der alten Schule
Fit Mix mit Sabine W.	Montag, 11.12.2023, 17.45 Uhr
Pöysdorf	Turnsaal der NMS Hindenburgstraße
Fit über 55+ mit Regine	Dienstag, 21.11.2023, 17.00 Uhr
Staatz	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Cornelia	Mittwoch, 22.11.2023, 19.00 Uhr
Stronsdorf	Turnsaal der Mittelschule
Fit über 55+ mit Andrea	Mittwoch, 17.01.2024, 18.00 Uhr
Unterstinkenbrunn	Bewegungsraum des Kindergartens
Fit über 55+ mit Andrea	Donnerstag, 18.01.2024, 18.00 Uhr
Wildendürnbach	Turnsaal der Volksschule
Wirbelsäulengymnastik mit Sabine	Montag, 13.11.2023, 18.00 Uhr
Sportmotorik Volksschulkinder mit Magdalena*)	Dienstag, 12.12.2023, 16.30 Uhr
Dance for Kids 1. & 2. Klasse VS mit Magdalena	Dienstag, 13.02.2024, 15.30 Uhr
Dance for Kids 3. & 4. Klasse VS mit Magdalena	Dienstag, 13.02.2024, 16.30 Uhr
Indian Balance mit Eva	Mittwoch, 22.11.2023, 19.00 Uhr
Wulzeshofen	Pfarrsaal
Fit über 55+ mit Elisabeth	Montag, 27.11.2023, 09.30 Uhr
Gesunder Rücken mit Jutta	Montag, 13.11.2023, 18.30 Uhr