

# VOLKSHOCHSCHULE BRUCK/LEITHA

## Fitnesskurse Frühjahrssemester 2018

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Turnsaal	15:00			Bewegung, Spiel und Sport 5 - 7 j. Philipp Schenzel	Mutter-Vater-Kind Turnen 3-5j. Philipp Schenzel		
Turnsaal	16:00	Mutter-Vater-Kind Turnen 2-3j. Melanie Pillinger		Zumbatomic ab 3. Kl. VS Carmen Pfeller	Mutter-Vater-Kind Turnen 4-5j. Philipp Schenzel	Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung 6 - 9 j. Manuela Haasl	
Turnsaal	17:00	Mutter-Vater-Kind Turnen 1-2j. Melanie Pillinger	Pilates Renate Pflamitzer	Softgymnastik Carmen Pfeller	Mutter-Vater-Kind Turnen 3-4j. Philipp Schenzel	50+ Sandra Kampel	
Turnsaal	18:00	Shape Nicole Marquetant	Pilates Renate Pflamitzer	Pilates Renate Pflamitzer	Fatburning Step Lilli Skrabl	Wellness-Hour Sandra Kampel	
Turnsaal	19:00	Bauch-Bein-Po Nicole Marquetant	Seniorengymnastik Peter Pisazka	Hard & Core Renate Pflamitzer	Bodywork Lilli Skrabl	Pilates Renate Pflamitzer	
Turnsaal	20:00		Ganzkörperkräftigung mit Zirkeltraining Gerald Faber	Pilates Renate Pflamitzer			
Gymnastikraum	10:00						Crossover Fitness Lilli Skrabl
Gymnastikraum	11:15						Kangatraining Sandra Kargl
Gymnastikraum	15:00						
Gymnastikraum	16:00	Rückenfit Sandra Kampel	Zumbatomic Kiga Carmen Pfeller	Singen, Tanzen und Spielen 1-2j. Vera Kamper			
Gymnastikraum	17:00	Rückenfit Sandra Kampel	Zumbatomic 1. + 2. Kl. VS Carmen Pfeller	Singen, Tanzen und Spielen 2-3j. Vera Kamper			
Gymnastikraum	18:00	Beckenbodentraining für Frauen Monika Bauer	Bodyforming Sonja Stepan	Rückenpilates & Sixpack Sandra Graßl	Bodystyling Sandra Graßl	Rücken-Bauch-Kombi Carmen Pfeller	
Gymnastikraum	19:00	Beckenbodentraining für Männer Monika Bauer	Fatkiller Sonja Stepan	Bikini-Fit Sandra Graßl	Fatburning&BBP Sandra Graßl	Zumba Carmen Pfeller	
Gymnastikraum	20:00						