

VOLKSHOCHSCHULE BRUCK/LEITHA - Herbstsemester 2020

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Turnsaal	10:00						Crossover Fitness Lilli Skrabl
Turnsaal	15:00			Bewegung, Spiel und Sport 6 - 8 j. Philipp Schenzel	Mutter-Vater-Kind Turnen 3-5j. Philipp Schenzel		
Turnsaal	16:00	Rückenfit Sandra Kampel	Pilates Renate Pflamitzer	Mutter-Vater-Kind Turnen 3-6j. Philipp Schenzel	Mutter-Vater-Kind Turnen 4-6j. Philipp Schenzel		
Turnsaal	17:00	Rückenfit Sandra Kampel	Pilates Renate Pflamitzer	Fayo® Renate Lahner	Mutter-Vater-Kind Turnen 3-5j. 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	Bikini-Fit Lilli Skrabl	Zumba® Melanie Proyer	
Turnsaal	20:00			Pilates Renate Pflamitzer			
Gymnastikraum	10:00						9.00 - 10.30 Yin-Yoga Stefanie Schebeck
Gymnastikraum	14:00		Ballett 4-6j. Anfänger Lisa Gutternigg				
Gymnastikraum	15:00		Ballett 4-6j. Leicht Fortg. Lisa Gutternigg				
Gymnastikraum	16:00		Ballett 6-8j. Lisa Gutternigg	Singen, Tanzen und Spielen 1-2j. Vera Kamper			
Gymnastikraum	17:00		Dancemix 9-12j. Lisa Gutternigg	Singen, Tanzen und Spielen 2-3j. Vera Kamper	Fayo® Renate Lahner	17.00 - 18.30 Rücken-Yoga Vera Müllberger	
Gymnastikraum	18:00	Fayo® Renate Lahner	Bodyforming Sonja Stepan	Gesunde Wirbelsäule Peter Pisazka	Bodywork-Basic Alexandra Gall		
Gymnastikraum	19:00	Fayo® Renate Lahner	Fatkiller Sonja Stepan	Gesunde Wirbelsäule Peter Pisazka	Rückentraining Peter Pisazka	Pilates Renate Pflamitzer	
Gymnastikraum	20:00	Fayo® Renate Lahner			Linedance Tanzstudio Pero 20:00 - 21:30		