

## VOLKSHOCHSCHULE BRUCK/LEITHA

### Fitnesskurse Herbstsemester 2018

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Turnsaal	15:00			Bewegung, Spiel und Sport 6 - 8 j. Philipp Schenzel	Mutter-Vater-Kind Turnen 3-5j. Philipp Schenzel		
Turnsaal	16:00	Mutter-Vater-Kind Turnen 2-3j. Melanie Pillinger			Mutter-Vater-Kind Turnen 4-6j. Philipp Schenzel	Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung 5 - 8 j. Manuela Hapel	
Turnsaal	17:00	Mutter-Vater-Kind Turnen 1-2j. Melanie Pillinger	Pilates Renate Pflamitzer	Softgymnastik Carmen Pfeller	Mutter-Vater-Kind Turnen 3-5j. Philipp Schenzel	50+ Sandra Kampel	
Turnsaal	18:00	Shape Nicole Marquetant	Pilates Renate Pflamitzer	Integrative Atemgymnastik Mag. Ulrike Kainz-Müller bis 18:00-19:30 Uhr	Fatburning Step Lilli Skrabl	Wellness-Hour Sandra Kampel	
Turnsaal	19:00	Bauch-Bein-Po Nicole Marquetant	Seniorengymnastik Peter Pisazka		Bikini-Fit Lilli Skrabl	Pilates Renate Pflamitzer	
Turnsaal	20:00		Ganzkörperkräftigung mit Zirkeltraining Gerald Faber				
Gymnastikraum	09:00						Easy Step Lilli Skrabl
Gymnastikraum	10:00						Crossover Fitness Lilli Skrabl
Gymnastikraum	13:00-14:15						Kangatraining & Kangaburn Sandra Kargl
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	Fayo® Renate Lahner		
Gymnastikraum	18:00	Beckenbodentraining für Frauen Monika Bauer	Bodyforming Sonja Stepan	Pilates Renate Pflamitzer	Rückenpilates & Sixpack Sandra Graßl	Zumbatomic ab 3. Kl. VS Carmen Pfeller	
Gymnastikraum	19:00	Beckenbodentraining für Männer Monika Bauer	Fatkiller Sonja Stepan	Hard & Core Renate Pflamitzer	Fatburning&BBP Sandra Graßl	Zumba® Carmen Pfeller	
Gymnastikraum	20:00	Improtheater Rainer Spechtl von 20:00-21:30 Uhr		Pilates Renate Pflamitzer			