

VOLKSHOCHSCHULE BRUCK/LEITHA - Herbstsemester 2023

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Turnsaal	15:00				Bewegung,Sport und Spiel 6-8j. Philipp Schenzel		
Turnsaal	16:00	MUKI-Turnen 2-3j. Jennifer Hohlhut			MUKI-Turnen 3-6j. Philipp Schenzel		
Turnsaal	17:00	MUKI-Turnen 1-2j. Jennifer Hohlhut	Pilates Core Renate Pflamitzer		MUKI-Turnen 3-6j. Philipp Schenzel	50+ Carmen Pfeller	
Turnsaal	18:00	Shape Tünde Kegl	Pilates Core Renate Pflamitzer	Bodyshape Sandra Kampel	Fatburning Step Lilli Skrabl	Wellness-Hour Carmen Pfeller	
Turnsaal	19:00	Fatburning Tünde Kegl	Seniorengymnastik Peter Pisazka	Zumba® Lena Pfeller	Bikini-Fit Lilli Skrabl	Zumba® Melanie Maurer	
Turnsaal	20:00						
Gymnastikraum	10:00						Crossover Fitness Lilli Skrabl
Gymnastikraum	14:00		kreatives Ballett 4-5j. Anf. Lisa Gutternigg		Pre Ballett1 6-7j. Anf. Lisa Gutternigg		
Gymnastikraum	15:00		kreatives Ballett 4-6j. Fortg. Lisa Gutternigg		Pre Ballett1 6-7j. Fortg. Lisa Gutternigg		
Gymnastikraum	16:00	Rückenfit Sandra Kampel	Pre Ballett2 7-10j. Lisa Gutternigg	Singen,Tanzen 1-2j. Vera Kamper	Moderner Tanz 7-10j. Lisa Gutternigg		
Gymnastikraum	17:00	Rückenfit Sandra Kampel	Zumba® Teens Lena Pfeller	Singen,Tanzen 2-3j. Vera Kamper		17.00 - 18.25 Rücken-Yoga Vera Müllberger	
Gymnastikraum	18:00	Faszientraining Lemia Streinzer	Bodyforming Sandra Kampel	Pilates Core Renate Pflamitzer	Bodywork-Basic Carmen Pfeller		
Gymnastikraum	19:00	Bauch-Bein-Po Carmen Pfeller	Bodyfit Sandra Kampel	Hard & Core Renate Pflamitzer	Rückentraining Carmen Pfeller		
Gymnastikraum	20:00			Pilates Core Renate Pflamitzer	Linedance Tanzstudio Pero 20:00 - 21:30		
VHS Höfleinerstraße		8:30-9:30 VHS Fit werden, fit bleiben Barbara Wolf		17:30 - 18:30 VHS Liebscher&Bracht Monika Graf			
VHS Höfleinerstraße				18.00 + 19.00 VHS Gesunde Wirbelsäule Peter Pisazka			