

SPORTANGEBOT

AEROBIC

BODY FIT

MONTAG: 19.00 – 20.00 Uhr – Ganzkörperworkout für Bauch, Beine, Rücken u. Gesäß
Turnsaal der Landesberufsschule

HOT IRON

Donnerstag: 19.00 – 20.00 Uhr – Langhanteltraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur
Turnsaal im K9

HIIT meets YOGA

Donnerstag: 20.10 – 20.55 Uhr – Intervalltraining kombiniert mit entspannenden Yoga-Flows
Turnsaal im K9

INFORMATION & KONTAKT: Andrea Postl, +43 664/735 96 630



GYMNASTIK für Damen und Herren

Mittwoch: 19.00 – 20.00 Uhr – Gymnastik von Kopf bis Fuß für Wiedereinsteiger
Turnsaal im K9

INFORMATION & KONTAKT: Ingrid Heintz, +43 680/119 79 38, i.heintz@aon.at

JUDO

FREITAG: 17.45 – 19.00 Uhr – Judo für Kinder (Beginn ab dem Schulalter möglich)
Turnsaal der Landesberufsschule

INFORMATION & KONTAKT: Marcus Moshhammer, +43 677 628 38 951, marcus.moshhammer@gmx.at

TISCHTENNIS

MONTAG und FREITAG: 18.00 – 20.00 Uhr
Turnsaal der Mittelschule

INFORMATION & KONTAKT: Stefan Prohaska, uttv.zistersdorf@gmx.at