

# sektion Böhlerwerk

ASKÖ 

## Fit – Komm mit – Programm 2018/19 ab 1.10.2018 VOLKSSCHULE BÖHLERWERK TURNHALLE

HIIT ab 13.09.2018

BODYSHAPING und ZUMBA ab 17.09.2018

<b>MONTAG</b>	14:00 - 15:20 Uhr	SESSELGYMNASTIK	<b>Damen/Herren</b>
<b>MONTAG</b>	15:30 - 17:00 Uhr	ABENTEUERTURNEN	<b>1-8 Jahre mit Eltern</b>
<b>MONTAG</b>	17:00 - 18:15 Uhr	BALLSCHULE	Ab 8 Jahre
<b>MONTAG</b>	18:15 - 19:15 Uhr	BODYSHAPING	<b>Damen/Herren</b>
<b>MONTAG</b>	19:15 - 20:15 Uhr	ZUMBA	<b>Damen/Herren</b>
<b>MONTAG</b>	20:15 - 21:45 Uhr	MAMANET CACHIBOL	<b>Damen</b>
<b>DIENSTAG</b>	9:00 - 10:00 Uhr	ELTERN-KIND-TURNEN	<b>8-36 Monate</b>
<b>DIENSTAG</b>	16:00 - 17:30 Uhr	TISCHTENNIS	<b>Damen/Herren</b>
<b>DIENSTAG</b>	18:15 - 19:15 Uhr	GYMNASTIK	<b>Damen/Herren</b>
<b>MITTWOCH</b>	15:00 - 16:00 Uhr	BASKETBALL /Kinder	<b>6 – 12 Jahre</b>
<b>MITTWOCH</b>	18:30 - 20:00 Uhr	YOGA	
<b>DONNERSTAG</b>	15:30 - 17:00 Uhr	KINDERTURNEN	<b>4 – 12 Jahre</b>
<b>DONNERSTAG</b>	17:15 - 18:00 Uhr	KRAFTTRAINING	<b>Damen/Herren</b>
<b>DONNERSTAG</b>	18:15 - 19:15 Uhr	HIIT	<b>Damen/Herren</b>
<b>FREITAG</b>	18:30 - 19:30 Uhr	BECKENBODEN	Damen/Herren
<b>AUSSERHALB !</b>			
<b>MONTAG</b>	8:00 – 9:30 Uhr	<b>WALKING Bruckbach</b>	<b>Damen/Herren</b>
<b>DIENSTAG !</b>	15:30 – 16:30 Uhr	<b>FIT AM BALL</b>	<b>6 - 10 Jahre</b>

**BEWEGLICH BLEIBT NUR DER, DER SICH BEWEGT**

**Anmeldung und Info: 0677 62 65 75 85**



**Vermerk: Staatlich geprüfte Lehrwarte, sowie ausgebildete Übungsleiter stehen Ihnen zur Verfügung.**

