



Fitness-Angebote mit Abwechslung

im Herzen der Steiermark im sonnigen Ennstal!

Programm: ab 8. Januar 2018

MONTAG

AIKIDO – Selbstverteidigung (Einstieg jederzeit möglich!)

für Kinder	mit Alfred	18:00 – 18:45 Uhr
für Erwachsene	mit Alfred	18:45 – 20:00 Uhr

Indoor-Cycling	mit Jasmine	19:30 – 20:30 Uhr
-----------------------	-------------	-------------------

Kurse ab 08. Januar, Voranmeldung erforderlich!

DIENSTAG

Mami-Turnen mit Kleinkindern (3 Monate bis 3 Jahre)

ab 16. Januar	mit Katalin	10:00 – 11:00 Uhr
---------------	-------------	-------------------

Rückenfit	mit Deborah	19:00 – 20:00 Uhr
------------------	-------------	-------------------

MITTWOCH

Body Workout	mit Katalin	19:00 – 20:00 Uhr
---------------------	-------------	-------------------

DONNERSTAG

Senioren-Tanz	mit Trin ab 18. Januar	8:30 – 9:30 Uhr
----------------------	------------------------	-----------------

Medical Iron inkl. Rücken- & Faszientraining*

Voranmeldung erforderlich!	mit Sonja Irendorfer	16:00 – 17:00 Uhr
----------------------------	----------------------	-------------------

deepWork	mit Sonja Irendorfer	17:00 – 18:00 Uhr
-----------------	----------------------	-------------------

FREITAG

Yoga Voraussichtlich ab 9.3.	mit Maggy und Jörg	19:00 – 21:00 Uhr
-------------------------------------	--------------------	-------------------

*medizinischer Gesundheitskurs mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Ort: CLUB SPORTUNION Niederöblarn
Anmeldung erforderlich: 03684 60 66
oder welcome@club-sportunion.at



Foto: © Fotolia, Drobot/Dean

