

Montag

**19:30 - 20:45
Uhr**

**DANCE-FIT-
GYM**

Dynamischer
Bewegungsteil aus
Tanzelementen mit
passender Musik
Latino/Pop/Hip-Hop
kombiniert mit
Gymnastik
Dehnung/
Entspannung

**TSV-Turnhalle
Gaby**

Dienstag

**19:00 - 20:00
Uhr**

PILATES

**TSV-Turnhalle
Manuela**

Mittwoch

**18:15 - 19:15
Uhr**

**60 plus – mit
Genuss**

Funktionelles
Bewegungs-
training mit
spezieller
Kräftigung für
Rücken, Bauch
und Beine

**TSV-Turnhalle
Gaby**

**Donners-
tag**

**19:30 - 20:45
Uhr**

**Mixed Step
Bodystyling
Zirkeltraining**

Step Aerobic
Zirkeltraining trifft
auf
Sensomotorisches
Training

**TSV-Turnhalle
Manuela**

**Gaby
Apfelbacher
08250/1533
Manuela
Winklhofer
08250/7626**