

Gymnastikplan der Sportschule-Puch



Stand 10/2023

Montag 08.30-22.00		Dienstag 12.00-22.00		Mittwoch 08.30-22.00		Donnerstag 12.00-22.00		Freitag 08.30-22.00		Samstag 08-30-(16.00)18.00	
Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B
10.00-11.00 Yoga im Sitzen (Spin-Row-Raum)	10.00-11.00 Workout				09.30-10.30 bodyArt				09.00-10.00 Pilates workout	10.00-11.15 Aikido-Kids 6-9 Jahre	
11.00-12.00 Yoga im Sitzen (Spin-Row-Raum)					10.30-11.00 Beckenboden					11.15-12.45 Aikido Jugend u. Erwachsene	
	15.00-16.15 Yoga			15.30-16.15 Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	15.30-17.00 Fitnesstraining ab 11 J. (Kraftraum)		14.15-15.15 Fit ins Alter				
		15.30-16.30 Sport&Spaß 3-5 Jahre		16.30-17.15 Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre							
						18.00-18.30 Beckenboden					
18.00-18.45 Dance moves 8-12 Jahre	18.15-19.30 Yoga	18.00-19.00 Wirbelsäulen- gymnastik		17.00-19.00 Aikido Jugend u. Erwachsene	18.30-19.30 Workout	18.30-19.30 bodyART basic	18.00-19.00 Wirbelsäulen- gymnastik				
	20.00-21.00 bodyART		19.30-20.45 Yoga			20.00-21.00 Qigong	19.15-20.30 Yogilates mit YIN-Yoga	19.00-20.30 Boxen			

Eine Teilnahme an den Gymnastikstunden mit 10er Karte ist möglich.

OUTDOOR

		09.00-10.30 Nordic Walking							10.30-12.00 Lauftraining
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	-----------------------------

Eine Teilnahme an den Outdoorstunden mit 10er Karte ist möglich. Der Treffpunkt ist vor der Sportschule.

ROW for health (ganzjährig)

				16.00-17.30 Cardiopulmonales Bewegungstraining (Spin-Row-Raum)	09.00-10.00 Row for health (Spin-Row-Raum)	
--	--	--	--	--	--	--

Die Anmeldung zu den Spin- und Row for health-Stunden kann immer 6 Tage vorher erfolgen.

SPIN for health (Oktober bis April)

19.00-20.00 Spin for health (Spin-Row-Raum)		19.30-20.30 Spin for health (Spin-Row-Raum)				10.00-11.30 Spin for health (Spin-Row-Raum)
---	--	---	--	--	--	---

Die Anmeldung zu den Spin- und Row for health-Stunden kann immer 6 Tage vorher erfolgen.