

Group Fitness Plan der Sportschule FFB-Puch (mit Öffnungszeiten)



Stand 04/2012

Montag Halle A	08.30-22.00 Halle B	Dienstag Halle A	12.00-22.00 Halle B	Mittwoch Halle A	08.30-22.00 Halle B	Donnerstag Halle A	12.00-22.00 Halle B	Freitag Halle A	08.30-22.00 Halle B	Samstag Halle A	08.30-(16.00)18.00 Halle B
09.15-10.00 Eltern-Kind-Turnen	09.30-10.15 Morning Action				09.30-10.15 bodyArt				09.30-10.30 Yoga		
10.15-11.00 Eltern-Kind-Turnen	10.15-11.00 Workout				10.15-11.00 Beckenboden-training / Entspannung					10.00-11.15 Kids Aikido 6-9 J.	10.00-11.30 Funny Weekend siehe Aushang (Oktober-April)
				15.00-16.00 Sport + Spaß ab 3 J.		14.30-15.15 Bauchtanz Anfänger	14.15-15.15 Fit ins Alter	14.00-14.45 BrainSports		11.15-12.30 Kids Aikido 10-14 J.	
	16.15-17.00 Schnelligkeitstraining ab 10 J	16.30-17.30 Schnelligkeitstraining		16.15-17.00 Eltern-Kind-Psychomotorik	15.30-17.00 Fitnesstraining ab 11 J.	15.15-16.00 Bauchtanz Aufbau	15.30-16.15 Entspannung	15.00-16.30 All inclusive		12.30-13.30 Kids Akrobatik ab 8 J.	
		18.00 Uhr Ernährungsinfo					17.15-18.00 Koordination ab 6 J.	17.00 Stoffwechselformung 18.00 Fortsetzungskurs			
18.00-18.45 Dance+Aerobic 8-12 J.		18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik	18.00-19.00 Cardio Training		18.00-18.45 Aerobic Moves	18.00-18.45 Wirbelsäulengymnastik					
	18.30-19.30 Step / Aerobic Moves	19.00-20.30 Yoga	19.00-19.45 Bodystyling		18.45-19.30 Workout	18.45-19.30 Yoga Basic	18.30-19.30 Body Groove	19.30 – 20.30 Boxen	19.00-20.15 Yoga		
18.45-21.00 Aikido für Fortgeschrittene	19.30-20.15 BBP Plus		20.15-21.15 Feldenkrais Kurs	19.30-20.15 Bauchtanz	19.30-20.15 Step Kondition	20.00-21.00 Qigong	19.30-21.00 Aikido für Erwachsene und Fortgeschrittene				
	20.15-21.00 bodyART & Bauch			20.15-21.00 Bauchtanz							
9.00-10.30 (April-September) Nordic Walking		16.00-17.30 Cardiopulmonales Bewegungstraining		9.00-10.30 (Oktober-März) Nordic Walking		16.30-18.00 Cardiopulmonales Bewegungstraining		09.00-10.00 Row for Health		10.30-12.00 Lauf ABC	
14.00-15.00 Spin for Health				09.30-10.30 Uhr Spin for Health		18.00-19.00 Lauftreff		15.00-16.00 Row for Health für Einsteiger		10.30-12.00 Lauftraining	
18.00-19.30 (Mai-September) Inline Skating				18.45-19.45 und 20.00–21:00 Spin for Health (Oktober-April)		18.00-19.00 (Oktober-April) Row for Health (für Einsteiger)		18.00-19.00 (Oktober-April) Spin for Health Jugendl. (12-15 J.)		10.00-11.30 (Oktober-April) Spin for Health	
18.30-19.30 (Oktober-April) Spin for Health				18.30-20.30 (Mai-September) Skiken+Nordic Blading		19.00-20.00 Walken		18.30-20.30 (Mai-September) Jugend-MTB			
18.30-20.30 (Mai-September) Rennrad-Jugendtraining (12-15 J.)				18.30-20.30 (Mai-September) Rennrad Alle Leistungsklassen Gruppeneinteilung vor Ort		19.15-20.15 Row for Health		19.30-21.00 (Oktober-April) Spin for Health Speed			
20.00-21.00 (Oktober-April) Spin for Health											

Kostenlose Kinderbetreuung: Montag, Mittwoch, Freitag 09.00-12.00 Uhr / Mittwoch 14.30-16.30 Uhr / Samstag 09.30-13.00 Uhr