



KURSE



bersicht der Fitness- und Gesundheitskurse ab November 2018

Tag	Uhrzeit	Kursname	Übungsleiter
MO,MI,DO, FR	10.00 – 10.30	Gymnastik (OeFit – Kursraum)	OeFit Trainer
MO	20.00 – 21.00	ActiveMama (T+F Gymnastikraum, gebührenpflichtig für alle)	Susanne Weber
DI	09.00 – 10.00	Fit in den Tag (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
DI	18.00 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik (OeFit- Kursraum)	Julia Eschweiler
DI	19.00 – 19.45	TRX Training (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
MI	17.00 – 18.00	SeniorenFitness (T+F Gymnastikraum)	Tatjana Rosenkranz
DO	17.00 – 17.45	TRX – Einsteiger (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
DO	17.45 – 18.15	Bauch-Beine-Po (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
DO	18.15 – 18.45	TRX – Fortgeschrittene (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
FR	09.00 – 10.00	Wirbelsäulengymnastik (Sporthalle 2)	Julia Eschweiler
FR	10.05 – 11.05	Wirbelsäulengymnastik (Sporthalle 2)	Julia Eschweiler

(Preise pro Kurs: Mitglieder: 5,-€ / Nichtmitglieder: 8,-€ / OeFit Mitglieder: frei)