

TVOe KURSÜBERSICHT HAUPTVEREIN 2021/22 ab 13.09.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 - 10:00 Uhr Fit in den Tag (OeFit - Kursraum)			08:45 - 09:45 Uhr* Wirbelsäulengymnastik (Sporthalle 2)
10:00 - 10:30 Uhr Morgengymnastik (OeFit - Kursraum)		10:00 - 10:30 Uhr Morgengymnastik (OeFit - Kursraum)	10:00 - 10:30 Uhr Morgengymnastik (OeFit - Kursraum)	10:00 - 10:30 Uhr Morgengymnastik (OeFit - Kursraum)
Von 13-15 Uhr geschlossen	Von 13-15 Uhr geschlossen	Von 12:45-15 Uhr geschlossen	Von 12:45-15 Uhr geschlossen	Von 13-15 Uhr geschlossen
16:00 - 17:00 Uhr Stuhlgymnastik (T&F - Gymnastikraum)				16:00 - 16:45 Uhr* Gorilla Workout 1 (Turn- und Festhalle)
	17:00 - 18:00 Uhr* Kinderdisco (Sporthalle 2 Gym. Raum)		17:00 - 17:45 Uhr* Calisthenics Kids (Ab Klasse 5 - OeFit - Kursraum)	17:00 - 18:00 Uhr* Gorilla Workout 2 (Turn- und Festhalle)
			18:00 - 18:45 Uhr SYNRGY360 (OeFit - Functional Zone)	
	19:00 - 20:00 Uhr Ganzkörper INTENSIV (OeFit - Kursraum)	19:00 - 20:00 Uhr HIIT, BBP & BBR (OeFit - Kursraum)		
20:00 - 21:00 Uhr* ActiveMama (Sporthalle 2 Gym. Raum)	20:00 - 21:00 Uhr* Functional Power (T&F, Schulhof Schillerschule)		20:00 - 21:00 Uhr* Functional Power (Schulhof Schillerschule)	

LifeFitness

**HAMMER
STRENGTH**



BEWEGUNG LEBEN
— seit 1897 —

Kosten: OeFit Mitglieder - FREI / TVOe Mitglieder - 5,- € / Nichtmitglieder - 8,-€

* Diese Kurse sind für alle Teilnehmer kostenpflichtig! Bei näheren Informationen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle oder an das Thekenpersonal im OeFit.