

TVOe KURSÜBERSICHT HAUPTVEREIN 2023

ab März 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				08:45 - 09:45 Uhr* Wirbelsäulengymnastik (Sporthalle 2 - Gym. Raum)
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)	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
				15:00 - 15:45 Uhr* Gorilla Workout 1 (Turn- und Festhalle)
16:00 - 17:00 Uhr Stuhlgymnastik (T&F - Gymnastikraum)	16:00 - 17:00 Uhr* Kinderdisco (Sporthalle 2 Gym. Raum)			16:00 - 16:45 Uhr* Gorilla Workout 2 (Turn- und Festhalle)
			17:30 - 18:30 Uhr* Calisthenics & Bodyweight Training für Kids (Ab Klasse 5 - Turn- und Festhalle)	17:00 - 18:00 Uhr* Gorilla Workout 3 (Turn- und Festhalle)
	19:00 - 20:00 Uhr Ganzkörper INTENSIV (OeFit - Kursraum)			
20:00 - 21:00 Uhr* ActiveMama (T&F - Gymnastikraum)	20:00 - 21:00 Uhr* Functional Power (T&F, Schulhof Schillerschule)		20:00 - 21:00 Uhr* Functional Power (Schulhof Schillerschule)	

image: Freepik.com

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.