

Group Fitness Plan der Sportschule FFB-Puch



Stand 10/2017

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
09.15-10.00 Eltern-Kind-Turnen					09.30-10.15 bodyArt						
10.15-11.00 Eltern-Kind-Turnen	10.00-11.00 Workout				10.15-11.00 Beckenboden-training / Entspannung						10.00-11.15 Kids Aikido 6-9 J.
14.00-14.45 BrainSports	14.30-15.45 Yoga			15.30-17.00 Fitnesstraining ab 11 J. (Kraftraum)	15.00-16.00 Sport + Spaß 3-5 J.	14.30-15.15 Bauchtanz Anfänger	14.15-15.15 Fit ins Alter				11.15-12.30 Kids Aikido 10-14 J.
	16.45-17.30 Schnelligkeits-& Koordinations-training ab 10 J.		17.00-17.45 Entspannung	16.00-16.45 Eltern-Kind-Psychomotorik		15.15-16.00 Bauchtanz Aufbau			15.00-16.15 Workout mixed		12.30-13.30 Kids Akrobatik ab 8 J.
		18.00 Uhr Ernährungsinfo				17.30-18.30 Beckenboden-training (November-April)		17.00 Stoffwechseltuning 18.00 Fortsetzungskurs			
18.00-18.45 Dance-moves 8-12 J.	18.00-19.30 Yoga Fortgeschrittene	18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik	18.00-19.00 Step - Training	18.00-19.00 ** Aikido-Kids-Training ab Orange-Gürtel	18.00-18.45 Aerobic Moves	18.30-19.30 bodyART (Basic)	18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik				
18.45-21.00 Aikido			19.00-19.45 Bodystyling		18.45-19.30 Workout		19.15-20.30 Yoga	20.00-21.30 Boxen	19.00-20.15 Yoga Fortgeschrittene		
	19.45-21.00 bodyART	19.30-21.00 Athletic-Fit	20.15-21.15 Feldenkrais Kurs (Lehrgangsraum)	19.30-21.00 Bauchtanz		20.00-21.30 Qigong					
14.00-15.00 * Spin for Health		16.00-17.30 * Cardiopulmonales Bewegungstraining		9.00-10.30 Nordic Walking		16.15-17.45* Cardiopulmonales Bewegungstraining		09.00-10.00 * Row for Health		10.30-12.00 Lauf ABC	
18.00-19.30 (Mai-September) Inline Kurse (siehe Aushang)		19.00-20.30 (durchgehend) * Spin for Health		09.30-10.30 * Spin for Health		18.00-19.30 (April-September) MTB-Jugendtraining (10-17 J.)		15.00-16.00 * Row for Health (für Einsteiger)		10.30-12.00 Lauftraining	
18.45-19.45 und 20.00-21:00 * Spin for Health (Oktober-April)				18.45-19.45 und 20.00-21:00 * Spin for Health (Oktober-April)		18.00-19.00 Laufftreff		18.00-19.30 (Oktober-März) Spin f. Health-Jugendtraining (10-17 J.)		10.00-11.30 (Oktober-April) * Spin for Health	
						19.00-20.00 Walken					
						19.15-20.15 * Row for Health					

* Teilnahme an den Spin & Row for Health-Stunden ist nur mit Trainingsbereichsanalyse (Herz-Kreislauf-Test) und Voranmeldung möglich.

** Teilnahme nach Rücksprache mit Aikido-Trainer und ab Orange-Gürtel möglich.

Kostenlose Kinderbetreuung: Montag, Mittwoch, Freitag 09.00-12.00 Uhr / Mittwoch 14.45-17.15 Uhr / Samstag 09.30-13.00 Uhr