

MONTAG	
08:50	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1
10:00	WORKOUT • FM1
-----	
18:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1
18:15	PILATES • FM2
19:00	LINE-DANCE Fortgeschrittene • FM1 (60 Min. für bisherige Montag-Kurs-Teilnehmer)
19:30	LINE-DANCE Fortgeschrittene • FM1 (60 Min. für bish. Donnerstag-Kurs-Teilnehmer)

DIENSTAG	
08:50	PILATES • OUT/IN
10:00	CHOREO (6x) • FM1 02.07./09.07./16.07./13.08./20.08./27.08.
17:40	HATHA YOGA • FM2
18:00	LANGHANTEL-TRAINING • FM1
19:00	ZUMBA • FM1

MITTWOCH	
08:50	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1
10:00	FÜR IMMER FIT • FM1
10:00	HOCKER-GYMNASTIK • FM2 4 Termine: 10.07./24.07./14.08./28.08.
18:00	STEP INTERVALL • FM1 (bis 31.07.)
18:00	WORKOUT • FM1 (ab 07.08.)

DONNERSTAG	
10:00	EASY-STEP • FM1 4 Termine: 11.07./25.07./08.08./29.08.
18:00	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1
19:00	BEINE-BAUCH-PO • FM1

FREITAG	
09:30	WIRBELSÄULEN-GYMN. • OUT/IN
18:00	WORKOUT • OUT/IN

SONNTAG	
09:00	WORKOUT • FM1
09:00	HATHA YOGA • FM2

\* Die Kurse „überschneiden“ sich. In der gemeinsamen Zeit: neue Tänze. Davor und danach: schon bekannte Tänze.

ALLE KURSE:  
FELMAYER-GARTEN BZW. FELMAYER-SÄLE  
(NEUKETTENHOFER STR. 2-8)

Alle Kurse: **Felmayer-Garten + Felmayer-Säle**  
(Neukettenhofer Str.2-8 / Schwechat)

■ Finden immer Indoor statt (Felmayer-Säle **FM1**/FM2)

■ **OUT/IN** (Outdoor-Kurse, die bei Schlechtwetter in den Sälen **FM1**/FM2 stattfinden)

Kursfreier Feiertag:  
Donnerstag, 15.08. (Mariä Himmelfahrt)



Vorbehaltlich Druckfehlern.  
Programmänderungen möglich.

DEIN FITNESS-SOMMER 2024 AUF EINEN BLICK. VOM 01. JULI BIS ZUM 01. SEPTEMBER