



Bewegter Rücken Mödling
be activ - be fit

STUNDENPLAN – wöchentliche ActivFit-Kurse

www.activfit-moedling.at

	16:30–17:00	17:00–17:30	17:30–18:00	18:00–18:30	18:30–19:00	19:00–19:30	19:30–20:00
MO						19:00–20:00 Funktionales BODYworkout (Kraft Dynamik Balance)	
DI				18:00–19:00 RückenFIT (Rückenschule alle Altersgruppen)			
MI	16:30–17:00 SITZgymnastik (Gymnastik auf der Sitzbank)	17:00–18:00 SeniorenFIT (Gymnastik auf der Matte)		18:00–19:00 RückenFIT (Ganzkörperfit alle Altersgruppen)		19:00–20:00 BauchFIT (Hula Hoop Sixpack Stretching)	
DO				18:00–19:00 YOGA Kurs * (für Körper, Geist und Seele)			
FR							

Ort: Turnhalle der Babenberger Volksschule | Babenbergergasse 18 | 2340 Mödling

* Ort: Studio 21 | Hauptstraße 18 | 2340 Mödling

Verein ActivFit – Bewegter Rücken Mödling – ZVR-Zahl 1137393445
c/o Sabina Gurren-Kainz, Demelgasse 24-28/2/1, 2340 Mödling