

# Fitness

**Jänner bis April 2017**

Montag 19 - 20 Uhr

	Wann?	Was?	Wer?	
<b>J Ä N</b>	Mo, 9.1.	Balance-Zirkel	Mathias	<b>J Ä N</b>
	Mo, 16.1.	Step & Stretch	Susanne	
	Mo, 23.1.	Workout + Fatburning	Renate	
	Mo, 30.1.	Wigy light	Wolfgang	
<b>F E B</b>	Mo, 6.2.	Balance-Zirkel	Mathias	<b>F E B</b>
	Mo, 13.2.	Bauch Bein Po & Stretch	Susanne	
	Mo, 20.2.	Workout + Fatburning	Renate	
	Mo, 27.2.	Wigy heavy	Wolfgang	
<b>M Ä R</b>	Mo, 6.3.	Workout + Fatburning	Renate	<b>M Ä R</b>
	Mo, 13.3.	Step & Stretch	Susanne	
	Mo, 20.3.	Wigy light	Wolfgang	
	Mo, 27.3.	Balance-Zirkel	Mathias	
<b>A P R</b>	Mo, 3.4.	Wigy heavy	Wolfgang	<b>A P R</b>
	Mo, 10.4.	Balance-Zirkel	Mathias	
	Mo, 17.4.	Ostermontag - entfällt		
	Mo, 24.4.	Step & Stretch	Susanne	

**Bein Bauch Po & Stretch:** Kräftigung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur,

**Step & Stretch:** Ganzkörperworkout unter Verwendung der Stepper,  
Stretching zum Abschluss

**Wigy heavy und light :** Wirbelsäulengymnastik für Anfänger & Fortgeschrittene

**Workout & Fatburning:** Anspruchsvolles Ganzkörpertraining für alle,  
die sich auspowern wollen