

# Fit & Sport Programm 2024/2025



Mehr Bewegung – mehr Spaß! Dieses Jahr wird's bei uns flexibel: Wegen der Sanierung in der Neuen Mittelschule starten wir unser Programm in der Volksschule. Sobald der Turnsaal in der Mittelschule fertig ist, ziehen wir um und legen noch ein paar coole Extras drauf.



## Kosten

Family Fit, Kids Fit & Junior Fit

**20 €**

Fit for All, Fit & Trendy, GO Fit

**30 €**

für Mitglieder

**50 €**

für Nichtmitglieder

Jackpot Fit

**gratis**

für Neueinsteiger im ersten Jahr

**80 €**

ab dem 2. Jahr

## Startprogramm in der Volksschule

Junior Fit

Konditionstraining für Kids (6 – 12 Jahre)  
Ab 2. Oktober 2024  
Mittwochs 18 – 19.00 Uhr, Volksschule

Fit for All

Jedermann/-frau Fitness-Training  
Ab 2. Oktober 2024  
Mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr, Volksschule

## Extra

Jackpot Fit

Mit Manuela Thon  
Gesundheitsprogramm für Beginner  
Montags, ab 23. September 2024, Musikschule  
Dienstags, ab 24. September 2024, Volksschule

Weitere Infos bei Manuela unter +43 676 3504151  
Das wissenschaftlich-begleitete Gesundheits-sportprogramm für Beginner und Wiedereinsteiger ist ein Angebot der Sozialversicherungsträger, Sportdachverbände, der Wissenschaft und des BMKOES für Versicherte aller Kassen. Die Einheiten finden in Gruppen zu max. 12 Personen statt, dauern 60 bis 90 Minuten und beinhalten Kraft- und Ausdauertraining.

## Erweitertes Programm in der neuen Mittelschule

ab Verfügbarkeit des Turnsaales (die Termine in der Volksschule werden dann nicht mehr fortgesetzt)

Family Fit

Mit Steffi Ess  
Eltern-Kind-Turnen für Kinder von (3 – 6 Jahre) mit ihren Eltern  
Donnerstags 15.30 – 16.30 Uhr

Kids Fit

Mit Eva Zödl  
Konditionstraining für Kinder im Volksschulalter (6 – 10 Jahre)  
Donnerstags 16.45 – 17.45 Uhr

Junior Fit

Mit Valentina Grois  
Konditionstraining für Kinder im Unterstufenalter (10 – 14 Jahre)  
Donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr

GO FIT

Mit Christoph Kienast  
Gesundheitsorientiertes Fitness-Training für Damen und Herren  
Dienstags 19.30 – 20.30 Uhr

Fit & Trendy

Mit Manuela Thon  
Fitnessstraining für Damen  
Donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr