

## MONTAG

**9:00-10:00**  
Bauch-Beine-Po  
Margit Binder

**10:00-11:00**  
RückenFit  
Margit Binder

**18:00-19:00**  
Faszien-Training  
Karmella Michlfeit

**KURSPREIS:**  
ab € 7,00 / Stunde

**ANMELDUNG** bei der  
1. Kurseinheit  
(Einstieg jederzeit möglich)



\*Kursbetrieb mit  
14 Einheiten  
Kosten: € 77,00

**ASKÖ BURGENLAND**  
+43 2682 666 54-0

office@askoe-burgenland.at  
ZVR-Zahl: 223395185

## DIENSTAG

**9:00-10:00**  
Yoga & Detox –  
Atme dich frei  
Astrid Gruber



**17:00-18:00**  
Faszien-Training  
Karmella Michlfeit

**18:00-19:00**  
FunctionalFit  
Philipp Widlhofer

**19:00-20:00**  
Drums Alive  
Alessa Mimra



## MITTWOCH

**9:00-10:00**  
Bauch-Beine-Po  
Katharina Podpera

**10:00-11:00**  
RückenFit  
Katharina Podpera



**WIR  
BEWEGEN  
BURGENLAND**

**ASKÖ **

## DONNERSTAG

**14:30-15:15**  
Kindertanz  
Katharina Terdy-  
Kreuzberger



**17:00-18:00**  
Bodystyling  
Katharina Podpera

**18:00-19:00**  
FunctionalFit  
Philipp Widlhofer

**19:00-20:00**  
Cardio Fight  
Philipp Widlhofer

## FREITAG

**9:00-10:00**  
Bodywork – Step  
Sonja Herrman-  
Padewski

**10:00-11:30**  
Rad´l dich fit –  
Fitness für Herz und  
Hirn  
Astrid Gruber



**18:00-19:30**  
Fitness-Boxen  
Vassilij Kvasha

## SAMSTAG

**9:30-10:30**  
Spinning – My Ride  
Sonja Herrman-  
Padewski

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!**  
Aktuelle Kursdaten unter  
[www.askoe-burgenland.at](http://www.askoe-burgenland.at)

**ANFAHRT:**  
Landessportzentrum  
VIVA GmbH

Industriegelände 1  
A-2491 Steinbrunn

