

# Sportprogramm 2023/2024

Bürozeiten: Mi, 17.00-19.00 Uhr und Do, 9.30-12.30 Uhr

office@askoe-linz-steg.at

www.askoe-linz-steg.at

+43 (0) 732 25 11 54

## Montag

09:00-09:55	Fit in die neue Woche	Sportheim Saal 2	Kornelia	Erwachsenensport VM
09:30-10:25	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Julia	Kindersport
10:15-11:10	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Kornelia	Kurs
15:00-15:55	Eltern-Kind-Turnen (3-4 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Tamara	Kindersport
16:00-16:55	Unbelievable Young (4-5 Jahre)	Sportheim Saal 2	Steffi und Tina	Showdance
16:00-18:55	Stockschießen	Sportplatz	Fritz	Stocksport
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U10)	Sportheim Saal 1	Dominic und Lara	Basketball
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U14)	B.v. Suttner-NMS	Louis und Erich	Basketball
17:00-17:55	Little Wonders (8-9 Jahre)	Sportheim Saal 2	Tina	Showdance
18:00-18:55	Step-Workout	Sportheim Saal 1	Yvonne	Erwachsenensport NM
18:00-19:55	Protected Style	Sportheim Saal 2	Anja	Showdance
18:00-19:55	Fußball	Sportplatz		Fußball
19:00-19:55	Work it out - für Frauen & Männer	Sportheim Saal 1	Claudia	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Rückenfit	Sportheim Saal 4	Yvonne	Kurs
19:30-20:55	WUSHU – Shaolin KUNGFU für Erwachsene	B.v. Suttner-NMS	Martin	WUSHU
20:00-20:55	Fitgymnastik für Frauen & Männer	Sportheim Saal 1	Roswitha	Erwachsenensport NM
20:00-20:55	Showdance für Erwachsene	Sportheim Saal 2	Petra H.	Showdance

## Dienstag

08:30-09:25	Bewegung & Kraft	Sportheim Saal 1	Claudia	Erwachsenensport VM
10:00-10:55	Wohlfühlgymnastik	Sportheim Saal 1	Sabine Strobel	Kurs
10:00-10:55	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Ilse	Kurs
15:00-15:55	Kinderturnen (5-6 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Barbara P. und Marie-Sophie	Kindersport
16:00-16:55	Kinderturnen (7-8 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kerstin und Barbara P.	Kindersport
16:00-16:55	Bambinis (7-8 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sarah und Alexandra	Showdance
17:00-17:55	Kinderturnen (8-11 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Ulli und Eva	Kindersport
17:00-17:55	Chicitas (9-10 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sarah und Alexandra	Showdance
17:00-18:30	Basketball für Mädchen und Buben (U12)	Gymnasium Peuerbach	Gregor und Aura	Basketball
17:30-18:30	Linedance für Anfänger	Sportheim Saal 4	Natascha	Linedance
18:00-19:25	Fußball	Sportheim Saal 1	Markus	Fußball
18:00-18:55	DAS Training für Untrainierte	Sportheim Saal 2	Daniela Ch.	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Linedance mit Vorkenntnissen	Sportheim Saal 2	Natascha	Linedance
19:00-19:55	Bodystyling	Sportheim Saal 4	Jessica oder Manuela	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Fitness- und Gesundheitstraining Ü50	Sportheim Saal 1	Petra B.	Erwachsenensport NM
20:00-20:55	Linedance für Fortgeschrittene	Sportheim Saal 2	Natascha	Linedance
20:00-21:00	Basketball für Mädchen und Buben (U16)	Gymnasium Peuerbach	Mino	Basketball

## Mittwoch

09:30-10:25	In der Ruhe liegt die Kraft: mobilisieren – dehnen – entspannen	Sportheim Saal 2	Daniela Ch.	Erwachsenensport VM
10:00-12:00	WVL Training	Sportheim Saal 1		Leistungsvolleyball
14:45-15:40	Kinderturnen (3-4 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kevin und Tamara	Kindersport
15:45-16:40	Kinderturnen (5-6 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kevin und Tamara	Kindersport
17:00-17:55	Faszien- & Mobilisationstraining	Sportheim Saal 1	Michaela	Kurs
17:00-17:55	Power Generation (11-13 Jahre)	Sportheim Saal 2	Marlis	Showdance
18:00-18:55	Yoga	Sportheim Saal 2	Jana	Kurs
18:00-18:55	Fitness-Workout für alle	Sportheim Saal 1	Michaela	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Bodywork für Frauen und Männer	Sportheim Saal 1	Melissa oder Manuela	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Maria	Kurs
19:30-21:00	WUSHU – Shaolin KUNGFU für Erwachsene	B.v. Suttner-NMS	Martin	WUSHU
20:00-21:55	Volleyball Mixgruppe A	Sportheim Saal 1	Clemens	Mixed Volleyball

## Donnerstag

08:30-09:25	Gymnastik Mix	Sportheim Saal 1	Karin	Erwachsenensport VM
08:30-09:25	Rückenfit	Sportheim Saal 2	Sabine Strobel	Kurs
15:00-15:55	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Theresia	Kindersport
16:00-16:55	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	Sportheim Saal 1	Theresia	Kindersport
17:00-17:55	Pilates	Sportheim Saal 2	Maria	Kurs
18:00-18:55	Rückenfit	Sportheim Saal 1	Daniela G.	Kurs
18:00-18:55	Pilates	Sportheim Saal 2	Maria	Kurs
19:00-19:55	Formen & Verbrennen	Sportheim Saal 1	Adele oder Manuela	Erwachsenensport NM
20:00-21:25	Fußball	Sportplatz	Hannes	Fußball

## Freitag

08:30-09:25	Aerobic Mix	Sportheim Saal 1	Kornelia	Erwachsenensport VM
10:00-12:00	WVL-Training	Sportheim Saal 1		Leistungsvolleyball
15:15-16:10	Kinderturnen (3-4 Jahre ohne Begleitung)	Sportheim Saal 1	Kevin und Nicole	Kindersport
15:30-16:25	Daisies (6-7 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sabrina und Nadine	Showdance
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U10)	Sportheim Saal 1	Lara und Anna	Basketball
16:30-17:55	Shake it off (14-16 Jahre)	Sportheim Saal 2	Sabrina und Nadine	Showdance
17:00-18:25	Basketball für Mädchen und Buben (U16)	Gymnasium Peuerbach	Mino	Basketball
17:30-19:25	Basketball für Mädchen und Buben (U14)	VS Mengerstraße	Louis und Erich	Basketball
18:00-20:00	Fitvolleyball	Sportheim Saal 1	Susi	Mixed Volleyball
18:30-19:55	Basketball für Mädchen und Buben (U16)	Gymnasium Peuerbach	Mino	Basketball
ab 19:00	Schach	Bespr.-Zimmer 1. Stock	Walter	Schach
20:00-21:55	Basketball (älter als 16 Jahre)	Sportheim Saal 1	Louis	Basketball

## Samstag

09:00-10:25	Basketball für Mädchen und Buben (U14, U16)	Sportheim Saal 1	Mino und Erich	Basketball
10:30-12:00	Basketball für Mädchen und Buben (U12)	Sportheim Saal 1	Gregor und Aura	Basketball

## Sonntag

09:30-11:00	Fußball	Sportheim Saal 1	Heli	Fußball
-------------	---------	------------------	------	---------