

vorläufiges Sportprogramm 2024/2025

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	ASKOE Steg Saal 4	Kornelia	Erwachsenensport VM
09:30-10:25	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Tamara oder Romana	Kindersport
10:15-11:10	Rückenfit	ASKOE Steg Saal 4	Kornelia	Kurs
15:00-15:55	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre mit Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Romana	Kindersport
16:00-16:55	Unbelievable Young (4-5 Jahre)	ASKOE Steg Saal 2	Tina	Showdance
16:00-18:55	Stockschießen	Sportplatz	Fritz	Stocksport
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U10)	ASKOE Steg Saal 1	Anna und Lara	Basketball
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U12)	B.v. Suttner-MS 27	Erich	Basketball
17:00-17:55	Power Generation (11-13 Jahre)	ASKOE Steg Saal 2	Tina	Showdance
18:00-18:55	Step-Workout	ASKOE Steg Saal 1	Yvonne	Erwachsenensport NM
18:00-19:55	Protected Style	ASKOE Steg Saal 2	Anja & Marlis	Showdance
18:00-19:55	Fußball (nur Sommer)	Sportplatz		Fußball
19:00-19:55	Work it out - für Frauen & Männer	ASKOE Steg Saal 1	Claudia	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Rückenfit	ASKOE Steg Saal 4	Yvonne	Kurs
19:30-21:25	Basketball männlich (U18)	B.v. Suttner-MS 27	Louis	Basketball
20:00-20:55	Fitgymnastik für Frauen & Männer	ASKOE Steg Saal 1	Roswitha	Erwachsenensport NM
20:00-20:55	Showdance für Erwachsene	ASKOE Steg Saal 2	Petra H.	Showdance
20:00-21:55	WUSHU – Shaolin KUNGFU für Erwachsene	ASKOE Steg Saal 4	Martin	WUSHU

Dienstag

08:30-09:25	Bewegung & Kraft	ASKOE Steg Saal 1	Claudia	Erwachsenensport VM
10:00-10:55	Wohlfühlgymnastik	ASKOE Steg Saal 1	Sabine Strobel	Kurs
10:00-10:55	Rückenfit	ASKOE Steg Saal 2	Ilse	Kurs
14:50-15:45	Kinderturnen (3-4 Jahre ohne Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Tamara und Leon	Kindersport
16:00-16:55	Kinderturnen (5-6 Jahre ohne Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Tamara und Leon	Kindersport
16:00-16:55	Bambinis (7-8 Jahre)	ASKOE Steg Saal 2	Sarah und Alexandra	Showdance
17:00-17:55	Chicita (9-10 Jahre)	ASKOE Steg Saal 2	Sarah und Alexandra	Showdance
17:00-18:30	Basketball für Mädchen und Buben (U14)	Gymnasium Peuerbach	Gregor und Aura	Basketball
18:00-19:25	Fußball (Sommer und Winter)	Sportplatz / ASKOE Steg Saal	Markus	Fußball
18:00-18:55	Linedance mit Vorkenntnissen	ASKOE Steg Saal 2	Natascha	Linedance
19:00-19:55	Linedance für Fortgeschrittene	ASKOE Steg Saal 2	Natascha	Linedance
19:00-19:55	Bodystyling	ASKOE Steg Saal 4	Jessica oder Manuela	Erwachsenensport NM
19:30-20:25	Fitness- und Gesundheitstraining Ü50	ASKOE Steg Saal 1	Petra B.	Erwachsenensport NM
20:00-21:25	Basketball Herren	Gymnasium Peuerbach		Basketball

Mittwoch

09:00-09:55	Rückenfit	ASKOE Steg Saal 2	Maria	Kurs
10:00-10:55	In der Ruhe liegt die Kraft: mobilisieren – dehnen - entspannen	ASKOE Steg Saal 2	Daniela Ch.	Erwachsenensport VM
10:00-12:00	WVL Training	ASKOE Steg Saal 1		Leistungsvolleyball
14:45-15:40	Kinderturnen (5-6 Jahre ohne Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Kevin	Kindersport
15:45-16:40	Kinderturnen (7-8 Jahre ohne Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Kevin	Kindersport
17:00-17:55	Faszien- & Mobilisationstraining	ASKOE Steg Saal 1	Michaela	Kurs
17:00-17:55	Little Wonders (8-9 Jahre)	ASKOE Steg Saal 2	Christina W.	Showdance
17:30-18:30	Kinder-Schach	Bespr.-Zimmer 1. Stock	Natalia	Schach
18:00-18:55	Yoga	ASKOE Steg Saal 2	Jana	Kurs
18:00-18:55	Fitness-Workout für alle	ASKOE Steg Saal 1	Michaela	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Bodywork für Frauen und Männer	ASKOE Steg Saal 1	Melissa oder Manuela	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Functional Training	ASKOE Steg Saal 2	Yvonne	Kurs
19:00-20:55	WUSHU – Shaolin KUNGFU für Erwachsene	ASKOE Steg Saal 4	Martin	WUSHU
ab 19:00	Schach	Bespr.-Zimmer 1. Stock	Walter	Schach
19:30-21:25	Basketball männlich (U16)	B.v. Suttner-MS 27	Mino	Basketball
20:00-21:55	Volleyball Mixgruppe A	ASKOE Steg Saal 1		Mixed Volleyball

Donnerstag

08:30-09:25	Gymnastik Mix	ASKOE Steg Saal 1	Karin	Erwachsenensport VM
08:30-09:25	Rückenfit	ASKOE Steg Saal 2	Sabine Strobel	Kurs
15:00-15:55	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Theresia	Kindersport
16:00-16:55	Kinderturnen (5-7 Jahre ohne Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Lisa und Theresia	Kindersport
17:00-17:55	Pilates	ASKOE Steg Saal 2	Maria	Kurs
18:00-18:55	Rückenfit	ASKOE Steg Saal 1	Daniela G.	Kurs
18:00-18:55	DAS Training für (Un)Trainierte	ASKOE Steg Saal 2	Daniela Ch.	Erwachsenensport NM
19:00-19:55	Formen & Verbrennen	ASKOE Steg Saal 1	Adele oder Manuela	Erwachsenensport NM
20:00-21:25	Fußball (nur Winter)	ASKOE Steg Saal 1	Hannes	Fußball

Freitag

08:30-09:25	Aerobic Mix	ASKOE Steg Saal 1	Kornelia	Erwachsenensport VM
10:00-12:00	WVL-Training	ASKOE Steg Saal 1		Leistungsvolleyball
15:00-15:55	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre mit Begleitung)	ASKOE Steg Saal 1	Romana	Kindersport
15:30-16:25	Daisies (6-7 Jahre)	ASKOE Steg Saal 2	Sabrina und Nadine	Showdance
16:30-17:55	Basketball für Mädchen und Buben (U10)	ASKOE Steg Saal 1	Lara und Anna	Basketball
16:30-17:55	Shake it off (14-16 Jahre)	ASKOE Steg Saal 2	Sabrina und Nadine	Showdance
17:00-18:5:	Basketball männlich (U16)	Gymnasium Peuerbach	Mino	Basketball
17:30-19:25	Basketball für Mädchen und Buben (U14)	VS Mengerstraße	Gregor und Aura	Basketball
18:00-20:00	Fitvolleyball	ASKOE Steg Saal 1	Susi	Mixed Volleyball
20:00-21:55	Basketball Herren	ASKOE Steg Saal 1		Basketball
20:00-21:55	Basketball männlich (U18)	B.v.Suttner-MS 27	Louis	Basketball

Samstag

09:00-10:25	Basketball für Mädchen und Buben (U14)	ASKOE Steg Saal 1	Gregor und Aura	Basketball
10:30-11:55	Basketball für Mädchen und Buben (U12)	ASKOE Steg Saal 1	Erich	Basketball

Sonntag

09:30-10:55	Fußball	ASKOE Steg Saal 1	Heli	Fußball
-------------	---------	-------------------	------	---------