

ROT = KURSTAGE DIE ENTFALLEN / GRÜN = ERSATZ-KURSTAGE

ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	RückenFitness	Montag, jeweils 18.00-19.00 Uhr	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04		
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	BodyWork (Bauch,Bein,Po)	Montag, jeweils 19.00-20.00 Uhr	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04		
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	Aktiv und Gesund 50Plus	Dienstag, jeweils 09.00-10.00 Uhr (neu)	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04		
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	Aktiv und Gesund 50Plus	Dienstag, jeweils 16.00-17.00 Uhr	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04			
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	RückenFitness	Dienstag, jeweils 17.30-18.30 Uhr	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04			
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	BodyWork (Bauch,Bein,Po)	Dienstag, jeweils 18.30-19.30 Uhr	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04			
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	YOGA MIX (für Anfänger / Fortgeschrittene)	Dienstag, jeweils 19.30-20.30 Uhr	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04			
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	RückenFitness	Mittwoch, jeweils 17.30-18.30 Uhr	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04			
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	FitnessTRAINING	Mittwoch, jeweils 19.30-20.30 Uhr	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04			
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	RückenFitness	Donnerstag, jeweils 18.00-19.00 Uhr		31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04	02.05		
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	ZUMBA ®	Donnerstag, jeweils 19.00-20.00 Uhr		31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04	02.05		
ASKÖ BEWEGUNGSZENTRUM	FIT in FORM	Freitag, jeweils 15.30-16.30 Uhr	25.01	01.02	08.02	15.02	22.02	01.03	08.03	15.03	22.03	29.03	05.04	12.04	19.04	26.04	03.05	10.05	
ASTEN	Spielen,Turnen und Bewegen mit HOPSI HOPPER	Mittwoch, jeweils 17.00-17.50 Uhr	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04			
ASTEN	Kinder brauchen Bewegung mit KOORDI	Mittwoch, jeweils 18.00-19.00 Uhr	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04			
DIERSBACH			24.01	31.01	07.02	14.02													
HASLACH	FitnessTRAINING	Montag, jeweils 19.30-20.30 Uhr	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04	06.05	
LISSFELD	RückenFitness	Montag, jeweils 18.30-19.30 Uhr	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04	06.05	
LISSFELD	BodyWork (Bauch,Bein,Po)	Montag, jeweils 19.30-20.30 Uhr	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04	06.05	
LISSFELD	Aktiv und Gesund 50Plus	Mittwoch, jeweils 09.00-10.00 Uhr	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04	01.05	08.05	
LISSFELD	Spielen,Turnen und Bewegen mit HOPSI HOPPER	Donnerstag, jeweils 15.00-15.50 Uhr	24.01	31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04			
LISSFELD	Kinder brauchen Bewegung mit KOORDI	Donnerstag, jeweils 16.00-17.00 Uhr	24.01	31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04			
MOLLN	Spielen,Turnen und Bewegen mit HOPSI HOPPER	Mittwoch, jeweils 16.00-16.50 Uhr	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04			
MOLLN	Eltern und Kind-Turnen mit HOPSI HOPPER	Donnerstag, jeweils 16.30 - 17.20 Uhr			07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04	02.05	09.05	
POLLING	Spielen,Turnen und Bewegen mit HOPSI HOPPER	Mittwoch, jeweils 15.00 - 15.50 Uhr	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04			
POLLING	Kinder brauchen Bewegung mit KOORDI	Mittwoch, jeweils 16.00 - 17.00 Uhr	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04			
SL.GATHA	Spielen,Turnen und Bewegen mit HOPSI HOPPER	Donnerstag, jeweils 16.00-16.50 Uhr	24.01	31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04			
SL.GATHA	Kinder brauchen Bewegung mit KOORDI	Donnerstag, jeweils 17.00-18.00 Uhr	24.01	31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04			
STEYR	Spielen,Turnen und Bewegen mit HOPSI HOPPER	Montag, jeweils 16.15-17.05 Uhr	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04	06.05	13.05
STEYR	Kinder brauchen Bewegung mit KOORDI	Montag, jeweils 17.15-18.15 Uhr	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04	06.05	13.05
STEYR	RückenFitness	Montag, jeweils 18.30-19.30 Uhr	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04	06.05	13.05
SIPBACHZELL	Spielen,Turnen und Bewegen mit HOPSI HOPPER	Donnerstag, jeweils 14.30-15.20 Uhr	24.01	31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04	02.05		
WEIBERN	Kinder brauchen Bewegung mit KOORDI	Donnerstag, jeweils 16.00-17.00 Uhr	24.01	31.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04	25.04			