BEWEGT IN Pöchlarn 2024

DAS BEWEGUNGSPROGRAMM

FÜR ALLE – KOSTENLOS & OHNE ANMELDUNG

JUNI

04.	09.00-10.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
11.	09.00-10.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
11.	19.00-20.00	**WORKOUT** MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT
14.	18.30-19.30	**CALISTHENICS**
16.	09.00-10.15	SUNDAY MORNING **YOGA**
18.	09.00-10.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
18.	19.00-20.00	**WORKOUT** MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT
20.	19.00-20.00	AFTER WORK **YOGA**
21.	18.30-19.30	**CALISTHENICS**
23.	09.00-10.15	SUNDAY MORNING **YOGA**
25.	09.00-10.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
25.	19.00-20.00	**WORKOUT** MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT
26.	18.00-19.00	**HOOP & CARDIO DANCE**
27.	19.00-20.00	AFTER WORK **YOGA**
28.	18.30-19.30	**CALISTHENICS**

JULI

02.	19.00-20.00	**WORKOUT** MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT
02.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
03.	18.00-19.00	**HOOP & CARDIO DANCE**
04.	19.00-20.00	AFTER WORK **YOGA**
05.	18.30-19.30	**CALISTHENICS**
07.	09.00-10.15	SUNDAY MORNING **YOGA**
09.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
09.	19.00-20.00	**WORKOUT** MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT
10.	18.00-19.00	**HOOP & CARDIO DANCE**
11.	19.00-20.00	AFTER WORK **YOGA**
12.	18.30-19.30	**CALISTHENICS**
13.	10.00-11.00	**FITNESSBOXEN**
14.	09.00-10.15	SUNDAY MORNING **YOGA**
16.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
17.	18.00-19.00	**HOOP & CARDIO DANCE**
18.	19.00-20.00	AFTER WORK **YOGA**
19.	17.00-18.00	**LINE DANCE** IM PAVILLON
20.	10.00-11.00	**FITNESSBOXEN**
21.	09.00-10.15	SUNDAY MORNING **YOGA**
23.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
24.	18.00-19.00	**HOOP & CARDIO DANCE**
26.	17.00-18.00	**LINE DANCE** IM PAVILLON
27.	10.00-11.00	**FITNESSBOXEN**
30.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**

AUGUST

01.	18.00-19.30	**KRAFTTRAINING**
02.	17.00-18.00	**LINE DANCE** IM PAVILLON
03.	10.00-11.00	**FITNESSBOXEN**
06.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
07.	17.00-18.00	**TOP-FIT GYMNASTIK** F. DAMEN & HERREN
08.	18.00-19.30	**KRAFTTRAINING**
09.	17.00-18.00	**LINE DANCE** IM PAVILLON
10.	10.00-11.00	**FITNESSBOXEN**
13.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
13.	18.00-19.00	**TAEKWONDO** SELBSTVERTEIDIGUNG
14.	17.00-18.00	**TOP-FIT GYMNASTIK** F. DAMEN & HERREN
15.	18.00-19.30	**KRAFTTRAINING** AM FEIERTAG
16.	17.00-18.00	**LINE DANCE** IM PAVILLON
19.	18.00-19.30	**CITY-CIRCLE TRAINING**
20.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
20.	18.00-19.00	**TAEKWONDO** SELBSTVERTEIDIGUNG
21.	17.00-18.00	**TOP-FIT GYMNASTIK** F. DAMEN & HERREN
22.	18.00-19.30	**KRAFTTRAINING**
26.	18.00-19.30	**CITY-CIRCLE TRAINING**
27.	08.00-09.00	PÖCHLARNER **WALKINGRUNDE**
27.	18.00-19.00	**TAEKWONDO** SELBSTVERTEIDIGUNG
28.	17.00-18.00	**TOP-FIT GYMNASTIK** F. DAMEN & HERREN
29.	18.00-19.30	**KRAFTTRAINING**

SEPTEMBER

02.	18.00-19.30	**CITY-CIRCLE TRAINING**
03.	09.00-10.00	**PÖCHLARNER WALKINGRUNDE**
04.	17.00-18.00	**TOP-FIT GYMNASTIK** F. DAMEN & HERREN
09.	18.00-19.30	**CITY-CIRCLE TRAINING**
10.	09.00-10.00	**PÖCHLARNER WALKINGRUNDE**
16.	18.00-19.30	**CITY-CIRCLE TRAINING**
17.	09.00-10.00	**PÖCHLARNER WALKINGRUNDE**
24.	09.00-10.00	**PÖCHLARNER WALKINGRUNDE**

gesund IN PÖCHLARN

Eine Initiative der Stadtgemeinde Pöchlarn | Infos: Stadtgemeinde Pöchlarn | 02757/2310-24 | ingrid.freytag@poechlarn.at