

**AKTIV  
GESUND**  
STEIERMARK

*Normaltarif*  
Euro 99,00  
pro Person & Kurs

2. Kurs:  
Familien, Senioren,  
Studenten, Lehrlinge  
*Spezialtarif*  
Euro 79,00  
pro Person & Kurs

*Bonustarif\**  
nur  
Euro 69,00  
pro Person  
für 1 Kurs

*Alles inklusive*  
Euro 199,00  
pro Person

*Unsere  
Mitgliedstarife*

Sag  
**JA**



**OFFENE TRAININGSWOCHE**  
11. - 15. September 2023  
ANMELDUNG ERFORDERLICH!

zur Bewegung

\* bei Anmeldung bis zum 15. September 2023

# ANMELDUNG & INFO

0316/583354 DW 16  
www.aktiv-gesund-steiermark.at

## KIDS

KURSE FÜR KINDER

## FIT

KURSE FÜR FITNESS

## AKTIV

KURSE FÜR GESUNDHEIT

**ASKÖ BEWEGUNGSCENTER  
GRAZ-EGGENBERG**  
Schloßstraße 20, 8020 Graz

MONTAG

15.00 - 16.00  
Abenteuerspiele  
Spiele 4-6 J.

19.00 - 20.00  
Freeletics

09.00 - 10.00  
Sessel-  
gymnastik ★

10.00 - 11.00  
Bewusst leben  
und bewegen

17.00 - 18.00  
Yoga Happy  
Hour

19.00 - 20.00  
Qi Gong

DIENSTAG

10.00 - 11.30  
Latin FIT ★

18.00 - 19.00  
Afro Aerobics

18.00 - 19.00  
Pilates Yoga  
Flow

19.00 - 20.00  
Beine Bauch  
Po

20.00 - 21.00  
FIT ohne  
Geräte

08.00 - 09.00  
Pilates

09.00 - 10.00  
Haltungsturnen

17.00 - 18.00  
Forrest Yoga ★

19.00 - 20.00  
Rückenschule

MITTWOCH

15.00 - 16.00  
Spaß, Spiel,  
Sport 6-8 J. ★

15.00 - 16.30  
Dance Mix ★  
11-16 J. ★

16.30 - 18.00 ★  
Latin Dance ★

19.00 - 20.00  
FIT mit  
Geräten

10.00 - 11.00  
Wirbelsäule  
50+

18.00 - 19.00  
NIA

19.00 - 20.00  
Stretch & Relax

**WINTERSEMESTER**  
25. Sept. 2023 - 02. Feb. 2024

DONNERSTAG

17.00 - 18.00  
Bauch Beine Po

18.00 - 19.00  
Flow Yoga

19.00 - 20.00  
HIIT

08.00 - 09.00  
Qi Gong

09.00 - 10.00  
Yoga für Dich

09.00 - 10.00  
Indian Balance

09.00 - 10.00  
Ballspiele im  
Gehen ★

10.00 - 11.00  
Aufbau FIT

17.00 - 18.00  
FIT 50+

18.00 - 19.00  
Gesunde  
Wirbelsäule

FREITAG

10.00 - 11.00  
Smovey FIT

09.00 - 10.00  
FIT Ball

★ endet am 12.bzw.  
13. Dez.23

★ neuer Kurs

Alle Kursinformationen sowie die Anmeldung zu unseren Aktiv Gesund **Kursprogramm**  
WS 2023/24 findest du unter [www.aktiv-gesund-steiermark.at/anmeldung](http://www.aktiv-gesund-steiermark.at/anmeldung)