

Montag					
Wann	Was	Wer	Art	Alter	Wo
09:00 - 10:00	QI Gong Entspannung	ÜL Ulli	VITALsport		Ludwig Glöckl Haus
09:15 - 10:15	REHASport	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	REHASport	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen	ÜL Mariapia	Kindersport	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1
16:30 - 18:00	Yoga Training (z.Zeit nicht)	ÜI	Bodyforming		Gymnastikraum 3
17:00 - 18:00	Kraftzirkel 55+ (z.Zeit nicht)	ÜI	VITALsport		Dreifachsporthalle 1
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	ÜI Marie	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
17:00 - 18:00	„Sport macht Laune“	ÜI Danni	Kindersport	6-12 Jahre	Dreifachsporthalle 3
17:00 - 18:00	Ballschule (z.Zeit nicht)	ÜI	Kindersport	4-6 Jahre	Dreifachsporthalle 2
18:00 - 19:00	Aerobic+ workout	ÜI Moni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
18:00 - 19:15	Wirbelsäulen power mix	ÜI Marie	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:30	Floorball	ÜI Thomas	just for fun		Ash Realschule H3
19:00 - 20:00	REHASport	ÜI Brigitte	REHASport		Dreifachsporthalle 3
19:15 - 20:15	Bodystyle	ÜI Marion	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
19:30 - 20:30	H.I.I.T.- Training online	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		zoom online
20:15 - 21:15	ZUMBA® Party	ÜI Michal	Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
Dienstag					
Wann	Was	Wer	Art	Alter	Wo
08:30 - 09:30	Push and Pull	ÜL Ulli	VITALsport		Fitnessraum
09:00 - 10:00	Bauch Beine Po (BBP)	ÜL Moni	Bodyforming		Ludwig Glöckl Haus
15:45 - 16:45	HipHop minis (z.Zeit nicht)	ÜL Anna	Kindersport	6- 10 Jahre	Gymnastikraum 1+2
16:00 - 17:00	Toben-Tollen-Turnen	ÜL Sonja	Kindersport	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1
16:00 - 17:00	Kleinkinderturnen	ÜL Ayfer	Kindersport	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 3
16:45 - 17:45	HipHop teens (z.Zeit nicht)	ÜL Anna	Kindersport	ab 10 Jahre	Gymnastikraum 1+2
17:00 - 18:00	Bälle power	ÜL Ayfer	Kindersport	ab 12 Jahren	Dreifachsporthalle 3
17:00 - 18:00	Kinder Yoga (ab 01.01.2022)	ÜL Alla	Kindersport		Gymnastikraum 3
18:00 - 19:00	barre concept®	ÜL Moni	Bodyforming		Gymnastikraum 2
18:00 - 19:00	Funsport Basketball	ÜL Fabi	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 3
19:00 - 20:00	Faszien-Fitness	ÜL Beatrix	Bodyforming		Gymnastikraum 3
19:00 - 20:00	Step Aerobic	ÜL Angie	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Volleyball Erwachsene	ÜL Ayfer	just for fun		Dreifachsporthalle 2
19:00 - 20:00	Skigymnastik	ÜL Lutz	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 1
19:15 - 20:15	Zirkeltraining	ÜL Fabi	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
20:00 - 21:00	Faszien-deep work	ÜL Beatrix	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
20:15 - 21:15	Vinyasa flow Yoga	ÜL Kathrin	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
Mittwoch					
Wann	Was	Wer	Art	Alter	Wo
09:00 - 10:00	Walking am Morgen	ÜI Ulli	Laufftreff		Sportpark
09:15 - 10:15	REHASport	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
09:30 - 10:30	Muskelaufbau an den Geräten	ÜI Erika	VITALsport		Fitnessraum
10:30 - 11:30	Hockergymnastik	ÜL Ulli	VITALsport		Ludwig Glöckl Haus
16:00 - 17:00	Indoor-Spielplatz, Eltern-Ki.-Tu.	ÜL Mariapia	Kindersport	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1
16:00 - 17:00	Sport, Spiel & Spaß für Kinder	ÜL Ayfer	Kindersport	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 3
16:00 - 17:30	Geräteturnen	ÜL Marion	Kindersport	6-10 Jahre	Sporthalle A+B
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
17:00 - 18:00	Floorball	ÜL Lina	just for fun	8-12 Jahre	Dreifachsporthalle 3
17:00 - 18:00	Flizekids (z.Zeit nicht)	ÜL	Kindersport	6-10 Jahre	Dreifachsporthalle 1
18:00 / 19:00	Laufen		Laufftreff		Sportpark
18:00 - 19:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	ZUMBA® Gold Senioren	ÜL Lina	VITALsport		Gymnastikraum 3
19:00 - 20:00	ZUMBA® workout	ÜL Lina	Ausdauer		Dreifachsporthalle 1
19:00 - 20:00	REHASport	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
19:45 - 20:45	barre concept® - online	ÜL Moni	Bodyforming		zoom online
20:15 - 21:15	ThaiBo meets TABATA	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
Donnerstag					
Wann	Was	Wer	Art	Alter	Wo
10:30 - 11:30	Heilung durch Entspannung (1.1.2022)	ÜI Alla	VITALsport		Gymnastikraum 3
16:00 - 17:00	„Fit wie ein Turnschuh“ (z.Zeit nicht)	ÜI	Kindersport	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 1
17:00 - 18:00	Yoga Senioren (z.Zeit nicht)	ÜI	VITALsport		Ludwig Glöckl Haus
18:00 - 19:00	Hatha Yoga für Anfänger (z.Zeit nicht)	ÜI	Bodyforming		Ludwig Glöckl Haus
19:00 - 20:00	Pilates	ÜI Beate	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 1
19:00 - 20:00	KANTAERA®	ÜI Gerd	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	ÜI Gerd	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
20:00 - 21:00	M.A.X.® Muscel Activity Excellence	ÜI Danni	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 1
20:00 - 21:00	Latin Dance	ÜI Beate	Ausdauer		Gymnastikraum 3
Freitag					
Wann	Was	Wer	Art	Alter	Wo
9:30 - 10:30	Hockergymnastik (z.Zeit nicht)	ÜI	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	Schwungvoll ins Alter (z.Zeit nicht)	ÜI	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
Samstag					
Wann	Was	Wer	Art	Alter	Wo
11:00 - 12:00	Papa-Kind-Turnen	ÜI Brig./Ayf.	Kindersport	ab 1 Jahr	Dreifachsporthalle 1