

Indoor - Winterprogramm 2021/22

	9.00	10.00	11.00	11.30	15.00	15.30	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15	17.30	17.45	18.00	18.15	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45
Mo	Halle 1						Eltern-Kind-Turnen				Kraftzirkel 55+				Cheerbase															
	Halle 2										Football																			
	Halle 3										Sport macht Laune				WellnessAerobic				REHAsport				Football							
	Gym-Raum I	REHAsport 9:15-11:30										Sanfte Rückengymnastik				Wirbelsäulen Power-Mix				BodyStyle				ZUMBA®						
	Gym-Raum II	REHAsport 9:15-11:30																												
	Gym-Raum III									YOGA® Training																				
Mo	Halle A				VHS							Tischtennis Jugend				Tischtennis Erw														
	Halle B										Judo Kids				Ju Jitsu / Judo - Erw															
	Aschheim										Floorball																			
	L-Glöckl	Qi Gong 9:00-10:00																												
Di	Halle 1						Toben, Tollen & Turnen				Fussball				Skigymnastik				Fussball											
	Halle 2						Fussball								Volleyball EW				Fussball											
	Halle 3						Kleinkinderturnen				Volleyball Jugend				Basketball				Zirkeltraining				Fussball							
	Gym-Raum I					HipHop 15:45-16:45												StepAerobic				Vinyasa YOGA®								
	Gym-Raum II					HipHop 15:45-16:46								Barre Concept®																
	Gym-Raum III					16:00-17:15 Uhr Gemeinde				Kinder Yoga								FaszienFitness				Fasziren DeepWork								
Di	Fitnessraum alt	Push and Pull 8:30 - 9:30																												
	Halle A										VHS																			
	Halle B										Tischtennis Jugend und EW																			
	L-Glöckl	BBP																												
Mi	Halle 1						Eltern-Kind-Turnen				Fussball				ZUMBA® Workout															
	Halle 2										Fussball																			
	Halle 3						Sport Spiel Spaß				Floorball ab 6 Jahre				Football				Football											
	Gym-Raum I	REHAsport 9:15-10:15										Ganzkörper 60+				Ganzkörpertraining 60+				REHAsport				ThaiBo meets TABATA						
	Gym-Raum II	REHAsport 9:15-10:15																												
	Gym-Raum III														Zumba Gold				19:00-20:00 VHS											
Mi	Fitnessraum alt	Muskelaufbau an den Geräten 9:30 - 10:30																												
	Halle A						Geräteturnen				Cheerbase																			
	Halle B																													
	L-Glöckl	Hockergymnastik 10:30-11:30																												
	Gy-R. Schule										Ju-Jitsu ab 14 Jahre																			
Do	Halle 1						Fit wie ein Turnschuh				Fussball				Pilates				M.A.X.®											
	Halle 2						Fussball																							
	Halle 3						Fussball																							
	Gym-Raum I	10:30-11:30 VHS																		Total Body-Training										
	Gym-Raum II	10:30-11:30 VHS																												
	Gym-Raum III														KANTAERA®				Latin Dance											
Do	Halle A										Judo Jugend				Judo Erw															
	Halle B										Judo Jugend				Judo Erw															
	L-Glöckl						YOGA® Senioren				YOGA® für Anfänger																			
Fr	Halle 1						Fussball																							
	Halle 2						Fussball																							
	Halle 3						Fussball																							
	Gym-Raum I	Hockergym. 9:30 - 10:30																												
	Gym-Raum II	Schwungvoll ins Alter 10:30 - 11:30																												
	Gym-Raum III																													
Fr	Halle A										Tischtennis Jugend				Tischtennis Erw															
	Halle B																													
Sa	Halle 1	Papa Kind Turnen 10:30-12:00					Fussball																							
	Halle 2	Fussball																												
	Halle 3	Fussball																												
	Gym-Raum I																													
	Gym-Raum II																													
	Gym-Raum III																													
Sa	Halle A	Tischtennis wenn Ligaspiele																												
	Halle B	Tischtennis wenn Ligaspiele																												