



Wann	Was	Trainer	Art	Alter	Wo
<b>Montag</b>					
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+2
16:30 - 18:00	Yoga Training	ÜL Carolyn	Bodyforming		Gymnastikraum 3
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	ÜL Marie	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
17:00 - 18:00	„Sport macht Laune“	ÜL Danni	Kindersport	6-12 Jahre	Dreifachsporthalle 3
18:00 - 19:00	Aerobic+ workout	ÜL Moni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
18:00 - 19:00	Wirbelsäulen power mix	ÜL Marie	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:30	Floorball	ÜL Thomas	just for fun		Ash Realschule H3
19:00 - 20:00	REHAsport	ÜL Brigitte	REHAsport		Dreifachsporthalle 3
19:15 - 20:15	Bodystyle	ÜL Marion	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
19:30 - 20:30	H.I.I.T.- Training *online*	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		zoom online
20:00 - 21:00	ZUMBA® Party	ÜL Michal	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
<b>Dienstag</b>					
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
10:30 - 11:30	Hockerymnastik	ÜL Andrea	VITALsport		Ludwig Glöckl Haus
16:00 - 17:00	Toben-Tollen-Turnen	ÜL Sonja	Kindersport	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1+2
16:00 - 17:00	Kleinkinderturnen	ÜL Ayfer	Kindersport	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 3
17:00 - 18:00	Kinder Yoga	ÜL Alla	Kindersport	ab 6 Jahren	Gymnastikraum 3
17:30 - 18:30	Funsport Basketball für Kids	Daniel +	just for fun	ab 8	Dreifachsporthalle 3
18:00 - 19:00	barre concept® / Hybridtraining	ÜL Moni	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Funsport Basketball	ÜL Fabi	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 3
19:00 - 20:00	Faszien Fitness/Deepwork	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 - 20:45	Faszien Relax	ÜL Beatrix	Bodyforming		Gymnastikraum 3
<b>Mittwoch</b>					
09:00 - 10:00	Walking am Morgen	ÜL Ulli	Lauftreff		Sportpark
09:15 - 10:15	REHAsport	ÜL Brigitte	REHAsport		Gymnastikraum 1+2
09:30 - 10:30	Muskelaufbau an den Geräten	ÜL Erika	VITALsport		Fitnessraum
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 Brigitte	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
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	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 1
19:00 - 20:00	Lauftreff	Laufteam	Lauftreff		Sportpark
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
<b>Donnerstag</b>					
16:45 - 17:30	HipHop minis	ÜL Jacky	Kindersport	6- 10 Jahre	Gymnastikraum 1+2
17:30 - 18:15	HipHop teens	ÜL Jacky	Kindersport	ab 10 Jahre	Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Hatha Yoga für Anfänger	ÜL Anja	Bodyforming		Gymnastikraum 3
19:00 - 20:00	Pilates / Hybridtraining	ÜL Beate	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	KANTAERA® / Hybridtraining	ÜL Gerd	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	ÜL Gerd	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
20:00 - 21:00	M.A.X.® Muscle Activity	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
20:00 - 21:00	Latin Dance	ÜL Beate	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
<b>Freitag</b>					
09:30 - 10:30	Hockerymnastik	ÜL Gabi	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	Schwungvoll ins Alter	ÜL Gabi	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
<b>Samstag</b>					
11:00 - 12:00	Papa-Kind-Turnen (bis 04/2023)	ÜL Brig./Ayf.	Kindersport	ab 1 Jahr	Dreifachsporthalle 1