



| Wann              | Was                               | Trainer           | Art            | Alter        | Wo                     |
|-------------------|-----------------------------------|-------------------|----------------|--------------|------------------------|
| <b>Montag</b>     |                                   |                   |                |              |                        |
| 09:00 - 10:00     | QI Gong Entspannung               | ÜL Ulli           | VITALsport     |              | Ludwig Glöckl Haus     |
| 09:30 - 10:15     | REHASport                         | ÜL Moni           | REHASport      |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 10:30 - 11:15     | REHASport                         | ÜL Moni           | 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     | Ballspiele für Kids               | ÜL Mariapia       | Kindersport    | 3-5 Jahre    | Dreifachsporthalle 1   |
| 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 - 19:45     | REHASport                         | ÜL Brigitte       | REHASport      |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 19:15 - 20:15     | Bodystyle                         | ÜL Marion         | Bodyforming    |              | Gymnastikraum 3        |
| 19:30 - 20:30     | H.I.I.T.- Training *online*       | ÜL Danni          | Kraft/Ausdauer |              | zoom online            |
| <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     | Hockergymnastik                   | ÜL Andrea         | VITALsport     |              | Ludwig Glöckl Haus     |
| 16:00 - 17:00     | Toben-Tollen-Turnen               | ÜL Björn          | 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 Jahre   | Gymnastikraum 3        |
| 17:30 - 18:30     | Funsport Basketball für Kids      | Daniel+Steve      | just for fun   | ab 8         | Dreifachsporthalle 3   |
| 18:00 - 19:00     | barre concept® / Hybridtraining   | ÜL Moni           | Bodyforming    |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 18:30 - 19:30     | Funsport Basketball               | ÜL Fabi           | just for fun   | ab 16 Jahre  | 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   |
| 19:30 - 20:30     | Zirkeltraining                    | ÜL Fabi           | Kraft/Ausdauer |              | Dreifachsporthalle 3   |
| 20:00 - 20:45     | Faszien Relax                     | ÜL Beatrix        | Bodyforming    |              | Gymnastikraum 3        |
| 20:10 - 21:10     | ZUMBA Party                       | ÜL Michal         | Kraft/Ausdauer |              | Dreifachsporthalle 1   |
| 20:15 - 21:15     | Yoga für Sportler*innen           | ÜL Andrea         | Bodyforming    |              | Gymnastikraum 1+2      |
| <b>Mittwoch</b>   |                                   |                   |                |              |                        |
| 09:30 - 10:15     | REHA am Stuhl                     | ÜL Brigitte       | REHASport      |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 10:30 - 11:15     | REHASport                         | ÜL Brigitte       | REHASport      |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 09:30 - 11:30     | 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        |
| 18:00 - 19:00     | Nordic Walking                    | ÜL Vera           | Lauftreff      |              | Sportpark              |
| 19:00 - 20:00     | ZUMBA® workout                    | ÜL Lina           | Kraft/Ausdauer |              | Dreifachsporthalle 3   |
| 19:00 - 20:00     | Laufschule                        | Laufteam          | Lauftreff      |              | Sportpark              |
| 19:00 - 19:45     | REHASport                         | ÜL Brigitte       | REHASport      |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 19:45 - 20:45     | barre concept® *online*           | ÜL Moni           | Bodyforming    |              | zoom online            |
| 20:10 - 21:10     | BOXFitness                        | ÜL Danni          | Kraft/Ausdauer |              | Gymnastikraum 1+2      |
| <b>Donnerstag</b> |                                   |                   |                |              |                        |
| 9:30 - 10:30      | Osteoporose-Training              | ÜL Karmen         | VITALsport     |              | Gymnastikraum 3        |
| 16:00 - 17:00     | Eltern-Kind-Turnen                | ÜL Nadia          | Kindersport    | 1-3 Jahre    | Dreifachsporthalle 1   |
| 17:45 - 18:50     | Hatha Yoga für Anfänger           | ÜL Anja           | Bodyforming    |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 19:00 - 20:00     | Pilates / Hybridtraining          | ÜL Beate          | Bodyforming    |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 19:00 - 20:00     | move & kick / Hybridtraining      | ÜL Gerd           | Kraft/Ausdauer |              | Gymnastikraum 3        |
| 20:00 - 21:00     | Total-Body-Training               | ÜL Gerd           | Kraft/Ausdauer |              | Dreifachsporthalle 3   |
| 20:15 - 21:15     | 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     | Hockergymnastik                   | ÜL Gabi           | VITALsport     |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 10:30 - 11:30     | Schwungvoll ins Alter             | ÜL Gabi           | VITALsport     |              | Gymnastikraum 1+2      |
| 15:30 - 16:15     | HipHop minis                      | ÜL Roberto        | Kindersport    | 6-10 Jahre   | Gymnastikraum 1+2      |
| 16:15 - 17:15     | HipHop teens                      | ÜL Roberto        | Kindersport    | ab 10 Jahren | Gymnastikraum 1+2      |
| <b>Samstag</b>    |                                   |                   |                |              |                        |
| 11:00-12:00       | Papa-Kind-Turnen                  | ÜL Brigitte/Ayfer | Kindersport    |              | Dreifachsporthalle 1   |
|                   |                                   | Mariapia/Danni    |                |              |                        |
| 18:00-20:00       | Badminton                         | Wolfgang/Lukas    | just for fun   |              | Dreifachsporthalle 1   |
| 19:00-21:00       | Volleyball-Jugend/EW              | Daniel            | just for fun   | ab 16 Jahre  | Dreifachsporthalle 2   |