



Wann	Was	Trainer	Art	Alter	Wo
Montag					
09:00 - 10:00	QI Gong Entspannung	ÜL Ulli	VITALsport		Ludwig Glöckl Haus
09:30 - 10:15	REHASport Orthopädie	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:15	REHASport Orthopädie	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen	ÜL Mariapia	Kindersport	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1+2
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 Orthopädie	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
Dienstag					
09:00 - 10:00	Push and Pull	ÜL Ulli	VITALsport		Fitnessraum
09:00 - 10:00	Bauch Beine Po (BBP)	ÜL Moni	Bodyforming		Gymnastikraum 3
10:00 - 11:00	REHASport Diabetes/Inneres	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	Hockergymnastik	ÜL Andrea	VITALsport		Ludwig Glöckl Haus
11:00 - 11:45	REHASport Lunge	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
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 Jahren	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 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	FitnessAllround	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
Mittwoch					
09:30 - 10:15	REHA am Stuhl	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:15	REHASport Orthopädie	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	Lauffreff		Sportpark
19:00 - 20:00	ZUMBA® workout	ÜL Lina	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
19:00 - 20:00	Laufschule	Laufteam	Lauffreff		Sportpark
19:00 - 19:45	REHASport Orthopädie	ÜL Marion	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
Donnerstag					
9:30 - 10:30	Osteoporose-Training	ÜL Karmen	VITALsport		Dreifachsporthalle 3
10:45 - 11:45	Fit am Vormittag	ÜL Karmen	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 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	H.I.I.T. Cardio mit Step	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
20:00 - 21:00	Latin Dance	ÜL Beate	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
Freitag					
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
Samstag					
18:00 - 20:00	Badminton	Wolfgang/Lukas	just for fun		Dreifachsporthalle 1
17:00 - 19:00	Volleyball-Jugend/EW	Daniel	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 2