

Wann	Was	Trainer	Art	Alter	Wo
Montag					
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 Barbara / Brigitte	Kindersport	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1+2
17:00 - 18:00	Ballspiele für Kids	ÜL Barbara / Brigitte	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	ab der	Dreifachsporthalle 3
18:00 - 19:00	Jungle Aerobic	ÜL Marion	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
19:00 - 20:00	FasZinmotion™	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	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 Sanja	Kindersport	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1+2
16:00 - 17:00	Kleinkindturnen	ÜL Ayfer	Kindersport	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 3
17:00 - 17:45	Funsport Basketball für Kids	ÜL Daniel+Steve	just for fun	8-11 Jahre	Dreifachsporthalle 2+3
17:45 - 18:30	Funsport Basketball für Kids	ÜL Daniel+Steve	just for fun	ab 11 Jahren	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	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
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
16:00 - 17:00	Indoor-Spielplatz, Eltern-Ki.-Tu.	ÜL Anastasiia	Kindersport	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1
16:00 - 17:00	Sport, Spiel & Spaß für Kinder	ÜL Barbara	Kindersport	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 3
17:00 - 18:00	Flitzekids	ÜL Anastasiia	Kindersport	8-12 Jahre	Sportpark / Halle
17:00 - 18:00	ZUMBA for Kids	ÜL Lina	Kindersport	7-11 Jahre	Gymnastikraum 3
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
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 Orthopädie	ÜL Marion	REHASport		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	REHASport Neurologie	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 3
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					
09:00 - 10:00	Osteoporose - Training	ÜL Steffi	VITALsport		Dreifachsporthalle 3
16:30 - 17:30	Erlebnistanz - Circle & Line Dance	ÜL Reinhard	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
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
10:30 - 11:15	REHASport Orthopädie	ÜL Andreas	REHASport		Gymnastikraum 3
Samstag					
11:00 - 12:00	Papa-Kind-Turnen	ÜL Barbara	Kindersport	1-8 Jahre	Dreifachsporthalle 1
17:00 - 19:00	Volleyball - Jugend / EW	ÜL Daniel	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 3