Ab 26. Februar

www.wtv1862.at

FITNESS – ZEITPLAN 2023/2024

16.2.2024

		VORMITTAG		NACHMITTAG		
MONTAG	TURNHALLE					
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL	8.30-9.45 Morgenyoga alle Levels – Doris Speigner				
	GYM-SAAL 1	8.30-9.30 Rücken spezial – Jutta Zauner – max. 15 Personen	9.40-10.55 Radln & Kraft – Jutta Zauner			
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Morning Workout – Julia Lehner	9.45-10.45 Symmetric Step & Variations – Susi Wilzek	17.10-18.10 Mobility & Healthy Back – Julia Lehner	18.20-19.20 Work-it-out – Julia Lehner	
	GYM-SAAL 3	8.30-9.30 Gym für Junggebliebene – Helga Perthold	10.00-11.00 Rücken Feel Good – Doris Speigner		17.45-18.45 Easy Step – Susi Wilzek	18.55-19.55 Power Workout – Susi Wilzek
DIENSTAG	TURNHALLE					
	GYM-SAAL 3			16.00-17.00 Zumba™ – Daniela Pohn – im GYM 3		
	FECHTSAAL	9.00-10.15 Yoga für Alle – Petra Werner / Maria Pramstrahler			18.15-19.45 Yoga von Anfang an – Clementine Brall	
	GYM-SAAL 1				17.55-18.55 Soft Moves – Susi Wilzek	19.00-20.15 Dance Step – Susi Wilzek
	GYM-SAAL 2	8.15-9.15 Stabiler Rücken – Julia Lehner	9.30-10.30 JACKPOT FIT – Julia Lehner – ab 5.3.	17.25-18.25 Iron Workout – Kirsten Hauft-Tulic	18.35-19.35 DEEPWORK® meets BODYART® – Angela Rebhandl	
	GYM-SAAL 3		9.30-10.30 Hoop Fitness – Carina Heeger	17.15-18.15 Electronic Flow Yoga – Lena Hutlak	18.35-19.35 Langhantel MIX – Kirsten Hauft-Tulic	19.50-20.50 Men Power – Edi Bruckbauer / Manuel Peter – Männer ab 18 J.
MITTWOCH	TURNHALLE	8.30-9.30 Rücken Fit – Jutta Zauner				
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL					
	GYM-SAAL 1				18.15-19.45 Tanz Erwachsene – Susi Wilzek – ab 17 J.	
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Rücken Balance – Doris Speigner	9.45-10.45 Line Dance – Maximilian Kopt	17.00-18.00 Intense Training – Julia Lehner	18.10-18.55 AfterWork Rücken Recovery – Angela Rebhandl	19.00-20.00 Cardio & Core – Angela Rebhandl
	GYM-SAAL 3	8.45-9.45 Workout – Susi Wilzek		16.00-16.55 Zumba™ – Simona Reiser	17.10-18.25 Yoga & Pilates – Doris Speigner	
DONNERSTAG	TURNHALLE	8.15-9.15 Funktionelle Kräftigung – Jutta Zauner				
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL	8.30-9.30 QiGong – Stefan Drokan – bis 16.5.			18.15-19.45 Yoga Yin & Yang – Teresa Bradler	
	GYM-SAAL 1		9.30-10.30 Mama – Baby – Workout – Pia Starlinger – bis 11.4.		18.50-19.50 JACKPOT FIT – Daniela Seiringer – ab 7.3.	
	GYM-SAAL 2		9.30-10.30 Complex Core – Jutta Zauner		18.15-19.15 Workout – Angela Rebhandl/ Susi Wilzek	
	GYM-SAAL 3		9.40-10.40 BaLaDaFitness – Maximilian Kopt	17.15-18.15 Vinyasa Flow – Lena Hutlak		19.50-20.50 Gymnastik für Senioren – Edi Bruckbauer – Männer
FREITAG	TURNHALLE					
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL					
	GYM-SAAL 1					
	GYM-SAAL 2	8.15-9.15 Rückenglück – Teresa Bradler	9.30-11.00 Yoga Morgensonne – Clementine Brall	15.45-16.45 Zumba™ – Daniela Pohn	17.00-18.00 Weekend Workout – Susi Wilzek	
	GYM-SAAL 3	9.00-10.00 Workout – Susi Wilzek				

Tanzen | Group Fitness Dance | Power Fitness | Soft Fitness | Optionale Kurse