

Ab 29. Jänner
2025

www.wtv1862.at

FITNESS – ZEITPLAN 2024/2025



VORMITTAG

NACHMITTAG

29.1.2025

MONTAG	TURNHALLE						
	GERÄTTURNHALLE						
	FECHTSAAL	8.30-9.45 Morgenyoga alle Levels Doris Speigner					
	GYM-SAAL 1						
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Morning Workout Julia Lehner	10.00-11.00 Rücken Feel Good Doris Speigner	17.10-18.10 Mobility & Healthy Back Julia Lehner	18.00-19.00 INDOOR CYCLING Marion Salfinger-Görlich	19.15-20.15 INDOOR CYCLING Marion Salfinger-Görlich	
	GYM-SAAL 3		9.45-10.45 Symmetric Step & Variations Susi Wilzek		18.20-19.20 Work-it-out Julia Lehner		18.55-19.55 Power Workout Susi Wilzek
DIENSTAG	TURNHALLE						
	GYM-SAAL 3						
	FECHTSAAL	9.00-10.15 Yoga für Alle Petra Werner / Maria Pramstrahler					
	GYM-SAAL 1						
	GYM-SAAL 2	8.15-9.15 Stabiler Rücken Julia Lehner	9.30-10.30 JACKPOT FIT Julia Lehner	17.25-18.25 Iron Workout Kirsten Hauft-Tulic	18.15-19.15 Soft Moves Susi Wilzek	19.20-20.30 Dance Step Susi Wilzek	
	GYM-SAAL 3		9.30-10.30 Hoop your Body 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 Männer ab 18 J. Edi Bruckbauer / Manuel Peter
MITTWOCH	TURNHALLE	8.30-9.30 Rücken Fit Jutta Zauner					
	GYM-SAAL 2						19.10-20.00 Cardio & Core im GYM 2 Angela Rebhandl
	FECHTSAAL						
	GYM-SAAL 1		9.40-10.55 Radln & Kraft Jutta Zauner		18.15-19.45 Tanz Erwachsene ab 17 J. Susi Wilzek		
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Rücken Balance Doris Speigner	9.45-10.45 Line Dance Maximilian Kopt	16.50-17.40 Intense Training Julia Lehner	17.45-18.10 Core & Stretch Espresso Julia Lehner	18.20-19.05 AfterWork Rücken Recovery Angela Rebhandl	
	GYM-SAAL 3	8.45-9.45 Workout Susi Wilzek	9.55-10.55 Zumba™ Lisa Nömeier	16.00-16.55 Zumba™ Simona Reiser	17.05-18.20 Yoga & Pilates Doris Speigner		
DONNERSTAG	TURNHALLE	8.30-9.30 Funktionelle Kräftigung Jutta Zauner					
	GERÄTTURNHALLE						
	FECHTSAAL	8.30-9.30 QiGong ab 27.2. Doris Speigner					
	GYM-SAAL 1						
	GYM-SAAL 2		9.40-10.40 Complex Core Jutta Zauner	17.30-18.30 JACKPOT FIT Daniela Seiringer	18.15-19.15 Align & Shine Yoga Teresa Bradler		
	GYM-SAAL 3		9.40-10.40 BaLaDaFitness Maximilian Kopt	17.00-17.50 Faszien Fit & Stretch bis 22.5. Günther Koller	18.15-19.15 INDOOR CYCLING Günther Koller	18.40-19.40 Bodywork Daniela Seiringer	19.50-20.50 Gymnastik für Senioren Männer Edi Bruckbauer
FREITAG	TURNHALLE						
	GERÄTTURNHALLE						
	FECHTSAAL		9.40-10.40 Stretch & Revive Yoga Sandra Schaller				
	GYM-SAAL 1						
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Rückenglück Teresa Bradler		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