

OSTERFERIEN ZEITPLAN 2025



VORMITTAG

NACHMITTAG

MONTAG

- TURNHALLE
- GERÄTTURNHALLE
- FECHTSAAL
- GYM-SAAL 1
- GYM-SAAL 2
- GYM-SAAL 3

8.30-9.30 Yoga für den Rücken
Sandra Schaller

9.45-10.45 Symmetric Step & Variations
Susi Wilzek

17.45-18.45 Easy Step
Susi Wilzek

18.55-19.55 Power Workout
Susi Wilzek

DIENSTAG

- TURNHALLE
- GERÄTTURNHALLE
- FECHTSAAL
- GYM-SAAL 1
- GYM-SAAL 2
- GYM-SAAL 3

9.30-10.30 Zumba™
Lisa Nömeier

17.25-18.25 Iron Workout
Kirsten Hauft-Tulic

17.15-18.15 Electronic Flow Yoga
Lena Hutlak

18.15-19.15 Soft Moves
Susi Wilzek

18.35-19.35 Langhantel Mix
Kirsten Hauft-Tulic

19.20-20.30 Dance Step
Susi Wilzek

19.50-20.50 Men Power Männer ab 18 J.
Edi Bruckbauer

MITTWOCH

- TURNHALLE
- GERÄTTURNHALLE
- FECHTSAAL
- GYM-SAAL 1
- GYM-SAAL 2
- GYM-SAAL 3

8.45-9.45 Workout
Susi Wilzek

9.45-10.45 Line Dance
Maximilian Kopt

18.15-19.45 Tanz Erwachsene ab 17 J.
Susi Wilzek

DONNERSTAG

- TURNHALLE
- GERÄTTURNHALLE
- FECHTSAAL
- GYM-SAAL 1
- GYM-SAAL 2
- GYM-SAAL 3

8.30-9.30 Starke Mitte – starker Rücken
Teresa Bradler

9.40-10.40 BaLaDaFitness
Maximilian Kopt

18.15-19.45 Align & Shine Yoga
Teresa Bradler

18.00-19.00 Happy Easter Workout
Kirsten Hauft-Tulic

FREITAG

- TURNHALLE
- GERÄTTURNHALLE
- FECHTSAAL
- GYM-SAAL 1
- GYM-SAAL 2
- GYM-SAAL 3

8.30-9.30 Rückenglück
Teresa Bradler

9.40-10.40 Stretch & Revive Yoga
Sandra Schaller

9.00-10.00 Workout
Susi Wilzek

17.00-18.00 Weekend Workout
Susi Wilzek



Tanzen

Group Fitness Dance

Power Fitness

Soft Fitness

Optionale Kurse