

FITNESS – ZEITPLAN 2025/2026



VORMITTAG

NACHMITTAG

13.8.2025

MONTAG	TURNHALLE					
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL	8.30-9.45 Morgenyoga alle Levels Doris Speigner ab 22.9.				
	GYM-SAAL 1					
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Morning Workout Julia Lehner	10.00-11.00 Rücken Feel Good ab 22.9. Doris Speigner	17.10-18.10 Mobility & Healthy Back Julia Lehner	18.00-19.00 INDOOR CYCLING Marion Salfinger-Görlich	19.10-20.10 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	
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	9.25-10.25 JACKPOT FIT ab 16.9. Julia Lehner	17.25-18.25 Iron Workout Kirsten Hauft-Tulic		
	GYM-SAAL 3		9.30-10.20 Hoop your Body ab 23.9. Carina Heeger	17.15-18.15 Electronic Flow Yoga Lena Hutlak	18.25-19.25 DEEPWORK® ab 23.9. Angela Rebhandl	19.20-20.30 Dance Step Susi Wilzek
MITTWOCH	TURNHALLE	8.30-9.30 Rücken Fit Jutta Zauner				
	GYM-SAAL 2					19.10-20.00 Cardio & Core im GYM 2 Angela Rebhandl ab 24.9.
	FECHTSAAL					
	GYM-SAAL 1		9.40-10.55 RadIn & Kraft Jutta Zauner		18.15-19.45 Tanz Erwachsene ab 17 J. Susi Wilzek	
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Rücken Balance ab 24.9. Doris Speigner	9.45-11.00 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 ab 24.9. Angela Rebhandl
	GYM-SAAL 3	8.45-9.45 Workout Susi Wilzek		16.00-16.55 Zumba™ Simona Reiser	17.05-18.20 Yoga & Pilates ab 24.9. Doris Speigner	
DONNERSTAG	TURNHALLE					
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL	8.30-9.30 QiGong ab 25.9. Doris Speigner			18.15-19.45 Align & Shine Yoga Teresa Bradler	
	GYM-SAAL 1				18.15-19.15 INDOOR CYCLING ab 25.9. Günther Koller	
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Funktionelle Kräftigung Jutta Zauner	9.40-10.40 Complex Core Jutta Zauner		18.15-19.15 Langhantel bis 11.12. Angela Rebhandl/ Yalcin Arslan	
	GYM-SAAL 3		9.40-10.55 BaLaDaFitness Maximilian Kopt	17.00-17.50 Faszien Fit & Stretch ab 25.9. Günther Koller	18.00-19.00 Bodywork ab 25.9. Daniela Seiringer	19.50-20.50 Gymnastik für Senioren Männer
FREITAG	TURNHALLE					
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL		9.40-10.40 Stretch & Revive Yoga ab 19.9. Sandra Schaller			
	GYM-SAAL 1					
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Rückenglück Teresa Bradler	9.40-10.40 Zumba™ Lisa Nömeier	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