ab 12. Jänner 2026

www.wtv1862.at

FITNESS – ZEITPLAN 2025/2026

19.12.2025

		VORMITTAG		NACHMITTAG		
MONTAG	TURNHALLE					
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL	8.30-9.45 Morgenyoga alle Levels – Doris Speigner				
	GYM-SAAL 1				18.00-19.00 INDOOR CYCLING – Marion Salfinger-Görlich (ab 19.1.)	19.10-20.10 INDOOR CYCLING – Marion Salfinger-Görlich (ab 19.1.)
	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	18.20-19.20 Work-it-out – Julia Lehner	
	GYM-SAAL 3		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					
	GYM-SAAL 3					
	FECHTSAAL	9.00-10.15 Yoga für Alle – Petra Werner / Maria Pramstrahler				
	GYM-SAAL 1				18.15-19.15 Soft Moves – Susi Wilzek	19.20-20.30 Dance Step – Susi Wilzek
	GYM-SAAL 2	8.15-9.15 Stabiler Rücken – Julia Lehner	9.25-10.25 JACKPOT FIT – Julia Lehner	17.25-18.25 Iron Workout – Kirsten Hauft-Tulic		
	GYM-SAAL 3		9.30-10.20 Hoop your Body – Carina Heeger	17.15-18.15 Electronic Flow Yoga – Lena Hutlak	18.25-19.25 DEEPWORK® – Angela Rebhandl (ab 27.1.)	19.50-20.50 Men Power – Edi Bruckbauer / Yalcin Arslan (Männer ab 18 J.)
MITTWOCH	TURNHALLE	8.30-9.30 Rücken Fit – Jutta Zauner				
	GYM-SAAL 2					19.10-20.00 Cardio & Core – Angela Rebhandl (im GYM 2)
	FECHTSAAL					
	GYM-SAAL 1		9.40-10.55 Radln & Kraft – Jutta Zauner		18.15-19.45 Tanz Erwachsene – Susi Wilzek (ab 17 J.)	
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Rücken Balance – Doris Speigner	9.45-11.00 Line Dance – Maximilian Kopt	16.50-17.40 Intense Training – Julia Lehner (ab 14.1.)	17.45-18.10 Core & Stretch Espresso – Julia Lehner (ab 14.1.)	18.20-19.05 AfterWork Rücken Recovery – 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 – Doris Speigner	
DONNERSTAG	TURNHALLE					
	GERÄTTURNHALLE					
	FECHTSAAL	8.30-9.30 QiGong – Doris Speigner			18.15-19.45 Align & Shine Yoga – Teresa Bradler	
	GYM-SAAL 1				18.15-19.15 INDOOR CYCLING – Günther Koller (ab 15.1.)	
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Funktionelle Kräftigung – Jutta Zauner	9.40-10.40 Complex Core – Jutta Zauner		18.15-19.15 Langhantel – Angela Rebhandl (ab 5.2.)	
	GYM-SAAL 3		9.40-10.55 BaLaDaFitness – Maximilian Kopt	17.00-17.50 Faszien Fit & Stretch – Günther Koller		19.50-20.50 Gymnastik für Senioren – Edi Bruckbauer (Männer)
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	9.40-10.40 Zumba™ – Lisa Nömeyer		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