

# FITNESS – ZEITPLAN 2025/2026



VORMITTAG

NACHMITTAG

19.3.2026

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

8.30-9.30	<b>Morning Workout</b> Julia Lehner	9.45-10.45	<b>Symmetric Step &amp; Variations</b> Susi Wilzek	17.10-18.10	<b>Mobility &amp; Healthy Back</b> Julia Lehner	18.20-19.20	<b>Work-it-out</b> Julia Lehner
8.30-9.45	<b>Morgenyoga alle Levels</b> Doris Speigner	10.00-11.00	<b>Rücken Feel Good</b> Doris Speigner			17.45-18.45	<b>Easy Step</b> Susi Wilzek
						18.55-19.55	<b>Power Workout</b> Susi Wilzek

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

		9.30-10.20	<b>Hoop your Body</b> ab 7.4. Carina Heeger				
8.15-9.15	<b>Stabiler Rücken</b> Julia Lehner	9.30-10.30	<b>Fit for Life Workout</b> Julia Lehner	17.25-18.25	<b>Iron Workout</b> Kirsten Hauft-Tulic	18.15-19.15	<b>Soft Moves</b> Susi Wilzek
9.00-10.15	<b>Yoga für Alle</b> Petra Werner / Maria Pramstrahler			17.15-18.15	<b>Electronic Flow Yoga</b> Lena Hutlak	18.25-19.25	<b>DEEPWORK®</b> Angela Rebhandl
						19.20-20.30	<b>Dance Step</b> Susi Wilzek
						19.50-20.50	<b>Men Power</b> Männer ab 18 J. Edi Bruckbauer / Yalcin Arslan

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

8.30-9.30	<b>Rücken Fit</b> Jutta Zauner								
		9.40-10.55	<b>Radln &amp; Kraft</b> bis 22.4. Jutta Zauner	16.50-17.40	<b>Intense Training</b> Julia Lehner	18.15-19.45	<b>Tanz Erwachsene</b> ab 17 J. Susi Wilzek		
8.30-9.30	<b>Rücken Balance</b> Doris Speigner	9.45-11.00	<b>Line Dance</b> Maximilian Kopt	16.00-16.55	<b>Zumba™</b> Simona Reiser	17.45-18.10	<b>Core &amp; Stretch Espresso</b> Julia Lehner		
8.45-9.45	<b>Workout</b> Susi Wilzek					17.05-18.20	<b>Yoga &amp; Pilates</b> Doris Speigner		
							19.10-20.00	<b>Cardio &amp; Core</b> im GYM 2 Angela Rebhandl	
								18.20-19.05	<b>AfterWork Rücken Recovery</b> Angela Rebhandl

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

8.30-9.30	<b>Funktionelle Kräftigung</b> Jutta Zauner	9.40-10.40	<b>Complex Core</b> Jutta Zauner			18.15-19.15	<b>INDOOR CYCLING</b> bis 26.3. Günther Koller	
8.30-9.30	<b>QiGong</b> Doris Speigner	9.40-10.55	<b>BaLaDaFitness</b> Maximilian Kopt	17.00-17.50	<b>Faszien Fit &amp; Stretch</b> bis 28.5. Günther Koller	18.15-19.15	<b>Langhantel</b> Angela Rebhandl	
						18.15-19.45	<b>Align &amp; Shine Yoga</b> Teresa Bradler	
							19.50-20.50	<b>Gymnastik für Senioren</b> Männer Edi Bruckbauer

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

8.30-9.30	<b>Rückenglück</b> Teresa Bradler	9.40-10.40	<b>Stretch &amp; Revive Yoga</b> Sandra Schaller			17.00-18.00	<b>Weekend Workout</b> Susi Wilzek
9.00-10.00	<b>Workout</b> Susi Wilzek	10.10-11.10	<b>Zumba™</b> Lisa Nömeier				



Tanzen

Group Fitness Dance

Power Fitness

Soft Fitness

Optionale Kurse