

# OSTERFERIEN ZEITPLAN 2026



VORMITTAG

NACHMITTAG

MONTAG	TURNHALLE				
	GERÄTTURNHALLE				
	FECHTSAAL				
	GYM-SAAL 1				
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 <b>Morning Workout</b> Julia Lehner		16.50-17.50 <b>Mobility &amp; Healthy Back</b> Julia Lehner	18.00-19.00 <b>Work-it-out</b> Julia Lehner
	GYM-SAAL 3	8.30-9.30 <b>Gesunder Rücken</b> Manuel Peter	9.45-10.45 <b>Symmetric Step &amp; Variations</b> Susi Wilzek		17.45-18.45 <b>Easy Step</b> Susi Wilzek
DIENSTAG	TURNHALLE				
	GERÄTTURNHALLE				
	FECHTSAAL				
	GYM-SAAL 1				
	GYM-SAAL 2	8.15-9.15 <b>Stabiler Rücken</b> Julia Lehner	9.25-10.25 <b>Fit for Life Workout</b> Julia Lehner		18.15-19.15 <b>Soft Moves</b> Susi Wilzek
	GYM-SAAL 3			17.15-18.15 <b>Electronic Flow Yoga</b> Lena Hutlak	19.20-20.30 <b>Dance Step</b> Susi Wilzek 19.50-20.50 <b>Men Power</b> Männer ab 18 J. Yalcin Arslan
MITTWOCH	TURNHALLE				
	GERÄTTURNHALLE				
	FECHTSAAL				
	GYM-SAAL 1				
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 <b>Gesunder Rücken</b> Manuel Peter	9.45-11.00 <b>Line Dance</b> Maximilian Kopt	16.50-17.40 <b>Intense Training</b> Julia Lehner	18.15-19.45 <b>Tanz Erwachsene</b> ab 17 J. Susi Wilzek
	GYM-SAAL 3	8.45-9.45 <b>Workout</b> Susi Wilzek		17.45-18.10 <b>Core &amp; Stretch Espresso</b> Julia Lehner	
DONNERSTAG	TURNHALLE				
	GERÄTTURNHALLE				
	FECHTSAAL				
	GYM-SAAL 1				
	GYM-SAAL 2	9.00-10.00 <b>Fit Mix</b> Günther Koller			
	GYM-SAAL 3		9.40-10.55 <b>BaLaDaFitness</b> Maximilian Kopt	17.00-17.50 <b>Faszien Fit &amp; Stretch</b> Günther Koller	18.15-19.45 <b>Align &amp; Shine Yoga</b> Teresa Bradler
FREITAG	TURNHALLE				
	GERÄTTURNHALLE				
	FECHTSAAL				
	GYM-SAAL 1				
	GYM-SAAL 2	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	
	GYM-SAAL 3		9.00-10.00 <b>Workout</b> Susi Wilzek		



Tanzen

Group Fitness Dance

Power Fitness

Soft Fitness

Optionale Kurse