

# FITNESS – ZEITPLAN 2025/2026



VORMITTAG

NACHMITTAG

25.5.2026

Tag	Saal	VORMITTAG		NACHMITTAG	
		8.30-9.30	9.45-10.45	17.10-18.10	18.20-19.20
MONTAG	TURNHALLE				
	GERÄTTURNHALLE				
	FECHTSAAL				
	GYM-SAAL 1				
	GYM-SAAL 2	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
GYM-SAAL 3	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	
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	17.25-18.25 <b>Iron Workout</b> Angela Rebhandl bis 7.7.	18.15-19.15 <b>Soft Moves</b> Susi Wilzek
GYM-SAAL 3	9.00-10.15 <b>Yoga für Alle</b> Petra Werner / Maria Pramstrahler			18.25-19.25 <b>DEEPWORK®</b> Angela Rebhandl	
MITTWOCH	TURNHALLE				
	GYM-SAAL 2				
	FECHTSAAL	8.45-9.45 <b>Workout</b> Susi Wilzek ab 3.6.			
	GYM-SAAL 1				
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 <b>Rücken Fit</b> Jutta Zauner ab 3.6.	9.45-11.00 <b>Line Dance</b> Maximilian Kopt	16.50-17.40 <b>Intense Training</b> Julia Lehner	17.45-18.10 <b>Core &amp; Stretch Espresso</b> Julia Lehner
GYM-SAAL 3	8.30-9.30 <b>Rücken Balance</b> Doris Speigner ab 3.6.		16.00-16.55 <b>Zumba™</b> Simona Reiser	17.05-18.20 <b>Yoga &amp; Pilates</b> Doris Speigner	
DONNERSTAG	TURNHALLE				
	GERÄTTURNHALLE				
	FECHTSAAL				
	GYM-SAAL 1				
	GYM-SAAL 2	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>Langhantel</b> Angela Rebhandl / Yalcin Arslan
GYM-SAAL 3	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	18.15-19.45 <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>Weekend Yoga</b> Petra Werner / Maria Pramstrahler		17.00-18.00 <b>Weekend Workout</b> Susi Wilzek
GYM-SAAL 3	9.00-10.00 <b>Workout</b> Susi Wilzek		15.00-16.00 <b>Zumba™</b> Lisa Nömeier		



Tanzen

Group Fitness Dance

Power Fitness

Soft Fitness

Optionale Kurse