

FITNESS – ZEITPLAN 2026/2027



VORMITTAG

NACHMITTAG

20.8.2026

MONTAG	TURNHALLE						
	GERÄTTURNHALLE						
	FECHTSAAL	8.30-9.45 Morgenyoga alle Levels Doris Speigner ab 28.9.					
	GYM-SAAL 1						
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Morning Workout ab 21.9. Julia Lehner	10.00-11.00 Rücken Feel Good ab 28.9. Doris Speigner	17.10-18.10 Body Core Balance ab 21.9. Julia Lehner	18.00-19.00 INDOOR CYCLING Marion Salfinger-Görlich	19.15-20.15 INDOOR CYCLING Marion Salfinger-Görlich	
	GYM-SAAL 3		9.45-10.45 Symmetric Step & Variations Susi Wilzek		18.20-19.20 Power Fusion ab 21.9. Julia Lehner		
DIENSTAG	TURNHALLE						
	GERÄTTURNHALLE						
	FECHTSAAL	9.00-10.15 Yoga für Alle Petra Werner / Maria Pramstrahler					
	GYM-SAAL 1						
	GYM-SAAL 2	8.15-9.15 Rücken Vital ab 22.9. Julia Lehner	9.25-10.25 Gesund & Stark ab 22.9. Julia Lehner	17.20-18.15 Happy Hour ab 29.9. Angela Rebhandl	18.15-19.15 Soft Moves Susi Wilzek	19.20-20.30 Dance Step Susi Wilzek	
	GYM-SAAL 3	8.30-9.30 Kraft & Haltung Yalcin Arslan	9.40-10.30 Hula Hoop Carina Heeger	17.15-18.15 Electronic Flow Yoga ab 22.9. Lena Hutlak	18.25-19.20 DEEPWORK® ab 29.9. Angela Rebhandl	19.25-19.40 15 Min. Relax am Abend ab 29.9. Angela Rebhandl	19.50-20.50 Men Power Männer ab 18 J. Edi Bruckbauer / Yalcin Arslan
MITTWOCH	TURNHALLE	8.30-9.30 Rücken Fit Jutta Zauner					
	GYM-SAAL 2						
	FECHTSAAL		9.45-10.45 QiGong ab 30.9. Doris Speigner				
	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 30.9. Doris Speigner	9.45-11.00 Line Dance Maximilian Kopt	16.45-17.35 Strong & Fit ab 7.10. Julia Lehner	17.40-18.10 Pilates – Core & Stretch ab 7.10. Julia Lehner	18.40-19.30 Cardio & Core ab 30.9. Angela Rebhandl	
	GYM-SAAL 3	8.45-9.45 Workout Susi Wilzek		16.30-17.30 Zumba™ Simona Reiser	17.45-18.30 AfterWork Rücken & Recovery ab 30.9. Angela Rebhandl		
DONNERSTAG	TURNHALLE						
	GERÄTTURNHALLE						
	FECHTSAAL						
	GYM-SAAL 1						
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Funktionelle Kräftigung Jutta Zauner	9.40-10.40 Complex Core Jutta Zauner		18.15-19.45 Align & Shine Yoga ab 1.10. Teresa Bradler		
	GYM-SAAL 3		9.40-10.55 BaLaDaFitness Maximilian Kopt	17.00-17.50 Faszien Fit & Stretch ab 24.9. Günther Koller	18.15-19.15 INDOOR CYCLING ab 24.9. Günther Koller		
FREITAG	TURNHALLE						
	GERÄTTURNHALLE						
	FECHTSAAL		9.40-10.40 Yoga für den gesunden Rücken Tanja Aichinger				
	GYM-SAAL 1						
	GYM-SAAL 2	8.30-9.30 Rückenglück ab 2.10. Teresa Bradler	9.40-10.40 Tumbao® Tanz Fitness Kerstin Bacallao		18.15-19.15 Langhantel Angela Rebhandl/ Yalcin Arslan		
	GYM-SAAL 3	9.00-10.00 Workout Susi Wilzek			18.30-19.30 Bodywork ab 24.9. Daniela Seiringer	19.50-20.35 Gymnastik für Senioren Männer	
					17.00-18.00 Weekend Workout Susi Wilzek		



Tanzen

Group Fitness Dance

Power Fitness

Soft Fitness

Optionale Kurse