



Belegungsplan Fitnessraum im Sportheim Winter 2020 / 2021

gültig ab 1.10.2020

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | 9.00 - 10.00 Uhr Workout Inge Kiefer Tel. 8383 | 14:00 - 15:00 Kreativer Kindertanz Annette Stockinger Tel.: 7497410 im Kindergarten | | 9.30 - 11.00 Uhr Faszienstretching S. Weichselgartner Tel. 8583 | | |
| 18:00 - 19:00 Pilates Silvia Neumayr Tel.: 8641 vorübergehend in der Turnhalle | 16:00 - 17:00 Zumba - Kids Annette Stockinger Tel.: 7497410 | 18.15 - 19.15 Uhr Thai-Bo Sabine Matzner Tel.: 7471401 | 18.00 - 19.00 Uhr Work out Sabine Matzner Tel.: 7471401 | 14.30 – 15.30 Stuhlgymnastik S. Weichselgartner Tel. 8583 im Bürgerhaus | 10:00 Uhr - 12:00 Uhr Gardetanz Kinder ab 8 Jahren Tenge Barbara Tel.: 748160 | |
| 19:00 - 20.00 Uhr Body - Styling Carolin Neumayr Tel.: 8641 | 17:30 - 18:30 Zumba Annette Stockinger Tel.: 7497410 | | 19:15 - 20:15 Uhr Wohlfühlgymnastik Max Baumgartner Tel. 8623 | | | 17:00 - 20:00 Uhr Boogie Rabl Wolfgang Tel: 49 151 50 57 59 84 |
| | 18:30 - 19:30 Uhr Intervall-Workout Annette Steiger Tel.: 01758088877 | | | | | |

Da immer wieder Änderungen möglich sind, bitten wir Neuzugänge, vor Antritt der Übungsstunde mit dem Übungsleiter zu sprechen.