



Belegungsplan Fitnessraum im Sportheim Winter 2021 / 2022

gültig ab 1.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 - 10.00 Uhr Workout Inge Kiefer Tel. 8383			9.30 - 11.00 Uhr Faszienstretching S. Weichselgartner Tel. 8583		
			15.30 – 16.30 Uhr Kreativer Kindertanz Laura Gmach Tel.: 0176-55647488		10:00 Uhr - 12:00 Uhr Gardetanz Kinder ab 8 Jahren Tenge Barbara Tel.: 748160	
	16:15 – 17:15 Uhr Zumba - Kids Annette Stockinger Tel.: 7497410			14.30 – 15.30 Stuhlgymnastik S. Weichselgartner Tel. 8583 im Bürgerhaus		
	17:30 – 18:30 Uhr Zumba 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			17:00 - 20:00 Uhr Boogie Rabl Wolfgang Tel: 0151- 505759 84
19:00 - 20.00 Uhr Body - Styling Carolin Neumayr Tel.: 8641	18:30 - 19:30 Uhr Intervall-Workout Annette Steiger Tel.: 01758088877		19:15 - 20:15 Uhr Wohlfühlgymnastik Max Baumgartner Tel. 8623			

Da es immer wieder kurzfristig zu Änderungen kommen kann, bitten wir Neuzugänge, vor Antritt der Übungsstunde mit dem Übungsleiter zu sprechen.