Belegungsplan Fitnessraum im Sportheim Winter 2026 / 2027

gültig ab 23.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 10.00 Uhr **ROMI-Fitness** Mama mit Kind Kurs Julia Gassner Tel. 0151 42424739	9.00 - 10.00 Uhr **Workout** Inge Kiefer Tel. 8383					
					11.00 – 12.30 Uhr **Qi Gong** (Musikverein) Udo Dzierzanowski Tel. 0174 9379373	
		15.30 – 16.30 Uhr **Tanz- und Bewegungsspaß für Kinder (4-6J)** Tatjana Schwarz Tel. 0176 30597813		**im Bürgerhaus** 14:00 – 15:00 Uhr **Sitzgymnastik** Sigi Weichselgartner Tel. 8583	14.00 – 16.00 Uhr **Mirror** **K-Pop Dance** Max Hüttinger Tel. 0171 2019711	17:00 - 20:00 Uhr **Boogie** Rabl Wolfgang Tel: 0151 505759 84
	17:30 – 18:30 Uhr **Stretch & Tone** Sabine Matzner Tel.: 7471401	17:45 – 18:45 Uhr **Yoga für Jung und Alt** Lucie Winzenhörlein Tel. 0152 02918116	18.15 – 19.15 Uhr **Thai-Bo** Sabine Matzner Tel.: 7471401			
18:30 – 19.30 Uhr **Workout** Inge Kiefer Tel. 8383	18:45 – 19:45 Uhr **Strong Nation** Steffi Sewald Tel. 0170 2461596	19:00 – 20:00 Uhr **Rücken-Yoga** Michaela Baumgartner Tel. 0160-96715967				

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