

Kursplan 2018

Stand 05.02.2018



Kat. B - Fitness		Wann		Wo	Trainer / in
BodyWorkout	Donnerstag	08.30 - 09.55		Fitnessraum 1	Ksenia Riedl
	Freitag	10.00 - 10.55		Fitnessraum 1	Jenny Schwarz
Bodyforming	Montag	10.00 - 10.55		Fitnessraum 1	Monika Bindl
	Donnerstag	10.00-10.55		Fitnessraum 1	Monika Bindl
Work - OUT Challenge - Power - Strength	Donnerstag	18.00 - 19.25		DTH	Monika Damoser
	Dienstag	17.30 - 19.00		DTH/Arena	Monika Damoser
	Samstag	08.30 - 10.00		DTH/Arena	Monika Damoser
Core-Training & DeepWork	Montag	18.15 - 19.25		Fitnessraum 1	Margit Weisser & Susi Ackermann
DeepWork	Mittwoch	09.15 - 10.25		Fitnessraum 1	Katharina Motz
	Mittwoch	17.45 - 19.00		Fitnessraum 1	Klaus Pronold
Functional Training	Dienstag	12.00 - 12.55		DTH	Katharina Motz
	Freitag	17.15 - 18.25		Fitnessraum 1	wechselnde Trainer
	Sonntag	09.30 - 11.00		Fitnessraum 1	Ksenia Riedl
Hot Iron	Donnerstag	18.30 - 19.45		Fitnessraum 1	Susi Ackermann
Pilates	Montag	08.45 - 09.55		Fitnessraum 1	Monika Bindl
Pilates mit Yogaelementen	Dienstag	19.00 - 20.10		Fitnessraum 3	Sigrun Noll
Power Hour	Dienstag	09.00 - 10.25		Fitnessraum 1	Petra Ultsch
	Mittwoch	16.30 - 17.40		Fitnessraum 1	Jenny Schwarz
Rückentraining	Donnerstag	11.45 - 12.40		Fitnessraum 1	Birgit Gebauer
Rückentraining mit Pilates	Montag	11.45 - 12.35		Fitnessraum 1	Lena Genke
Tabata Workout	Mittwoch	19.00 - 19.55		Fitnessraum 1	Stefan Jung
Tai Bo	Dienstag	19.00 - 20.25		Fitnessraum 1	Monika Damoser
	Freitag	18.30 - 19.55		Fitnessraum 1	Klaus Pronold
Yoga	Montag	17.00 - 17.55		Fitnessraum 3	Amelie Meisinger
	Dienstag	11.45 - 12.30		Fitnessraum 3	Tanja Loos-Lermer
	Donnerstag	16.30 - 17.25		Fitnessraum 1	Tanja Loos-Lermer
	Freitag	16.00 - 17.10		Fitnessraum 1	Dora Beer
Zumba	Mittwoch	10.30 - 11.25		Fitnessraum 1	Doris Stutz
	Donnerstag	17.30 - 18.25		Fitnessraum 1	Miriam Kischneireit

Kat. B - Indoor Cycling		Wann		Wo	Trainer / in
Indoor Cycling	Montag	08.45 - 10.10		Fitnessraum 3	Petra
		19.30 - 20.30		Fitnessraum 3	Peter & Erwin
	Dienstag	17.30 - 18.55		Fitnessraum 3	Bernhard
	Mittwoch	11.45 - 12.40		Fitnessraum 3	Petra
		19.10 - 20.30		Fitnessraum 3	Klaus
Fit zum Radeln (Beweglichkeit, Kraft, Faszien,...)	Donnerstag	18.30 - 19.00		Fitnessraum 3	Helko
Indoor Cycling		19.05 - 20.30		Fitnessraum 3	Helko
	Freitag	18.30 - 19.55		Fitnessraum 3	Alex, Erwin, Stefan
	Samstag	17.00 - 18.25		Fitnessraum 3	wechselnd

Geschäftsstelle, Mitgliederservice: Tel.: 08677/91628-0 Internet: www.sv-wacker.de E-Mail: info@sv-wacker.de

Kat. D - Kraftraum		Wann		Wo	Übungsleiter
täglich geöffnet		05.00 - 24.00 Uhr			
	Montag	18.30 - 20.00		Kraftraum	Markus Zirnich
	Dienstag	17.00 - 18.30		Kraftraum	Thomas Müller
	Mittwoch	18.00 - 19.00		Kraftraum	Stefan Jung
	Donnerstag	10.00 - 11.00		Kraftraum	Stefan Jung
	Freitag	17.30 - 19.00		Kraftraum	Heiko Rippel
individueller Trainingsplan, Fitness-Check		Termin nach Vereinbarung			

Kat. A - Gymnastik & Tanz		Wann	Wo	Trainer / in
Aquajogging	Freitag	09.00 - 09.55	Hallenbad / Freibad	Anette Löblein
Badminton	Donnerstag	19.15 - 20.30	DTH	Klaus Blum
Frauengymnastik	Donnerstag	14.00 - 14.55	Fitnessraum 1	Elisabeth Hirschmann
Freizeit - Fußball	Sonntag	19.30 - 21.30	DTH	Achim Hausmann
Gymnastik gemischt	Montag	16.30 - 17.25	DTH	Irid Druck
	Montag	20.00 - 20.55	DTH	Max Fischer
	Mittwoch	19.00 - 19.55	DTH	Annemarie Dasler
	Freitag	09.00 - 09.55	DTH	Ulrike Bechtle
Gymnastik Ohlstadt	Donnerstag	09.00 - 09.55	DTH	Stefan Jung
Nordic-Walking	Freitag	15.00 - 16.30	Treffpunkt: am Schwammerl bei der Burg	Roswitha Zirnich
Pilates 60+	Dienstag	08.45 - 10.15	Fitnessraum 3	Annemarie Dasler
Prellball	Montag	21.00 - 22.00	DTH	Max Fischer
	Mittwoch	20.00 - 21.00	DTH	Heidi Maier
	Donnerstag	19.15 - 20.45	DTH	Roswitha Zirnich
	Freitag	15.00 - 16.30	DTH	Rudolf Klust
Tanzerlebnis	Mittwoch	14.00 - 16.25	Fitnessraum 1	Karin Seehofer
Tanzen Fortgeschrittene	Sonntag	19.15 - 21.00	Fitnessraum 1	Martina Sirringhaus & Florian Herterich
Walking-Treff	Dienstag	09.00 - 10.00	Burgparkplatz	Gisela Hager

Kat. E - All Inklusiv

Alle Angebote der Kategorie A bis Kategorie D können genutzt werden.

Kinderbetreuung		Wann	Wo	Betreuerin
Kinderbetreuung	Montag	08.45 - 10.00	Empore	Erika Léranthé
		10.00 - 11.00	Empore	Erika Léranthé
	Dienstag	09.00 - 10.30	Empore	Erika Léranthé
	Mittwoch	09.15 - 10.30	Empore	Tanja Dauenhauer
		10.30 - 11.30	Empore	Tanja Dauenhauer
		16.30 - 17.45	Empore	Tanja Dauenhauer
	Donnerstag	08.30 - 10.00	Empore	Erika Léranthé
		16.30 - 17.30	Empore	Tanja Dauenhauer
		17.30 - 18.30	Empore	Tanja Dauenhauer
	Freitag	10.00 - 11.00	Empore	Tanja Dauenhauer

Geschäftsstelle, Mitgliederservice:

Tel.: 08677/91628-0

Internet: www.sv-wacker.de

E-Mail: info@sv-wacker.de