

Kursplan 2017

ab 06.03.2017

Fitness	Wann		Wo	Trainer / in
AthletikPower	Mittwoch	09.15 - 10.25	Fitnessraum 1	Anton Würländer
BodyWorkout	Mittwoch	18.50 - 19.55	Fitnessraum 1	Margit Weisser
	Donnerstag	08.30 - 09.55	Fitnessraum 1	Ksenia Riedl
	Freitag	10.00 - 10.55	Fitnessraum 1	Jenny Ultsch
Bodyforming	Montag	10.00 - 10.55	Fitnessraum 1	Monika Mach-Bindl
	Donnerstag	10.00 - 10.55	Fitnessraum 1	Monika Mach-Bindl
Work - OUT Challenge - Power - Strength	Donnerstag	18.00 - 19.25	DTH	Monika Damoser
	Dienstag	17.45 - 18.55	Fitnessraum 1	Johannes Fastenmeier
	Sonntag	08.30 - 10.00	DTH	Johannes Fastenmeier
Core-Training & DeepWork	Montag	18.15 - 19.25	Fitnessraum 1	Margit Weisser & Susi Ackermann
DeepWork	Mittwoch	17.45 - 18.45	Fitnessraum 1	Klaus Pronold
Functional Training	Sonntag	09.30 - 10.55	Fitnessraum 1	Ksenia Riedl
	Dienstag	12.00 - 12.55	DTH	Johannes Fastenmeier
	Freitag	17.15 - 18.10	Fitnessraum 1	wechselnde Trainer
Hot Iron	Donnerstag	18.30 - 19.45	Fitnessraum 1	Susi Ackermann
Pilates	Montag	08.45 - 09.55	Fitnessraum 1	Monika Mach-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 Ultsch
Rückentraining	Donnerstag	11.45 - 12.40	Fitnessraum 1	Birgit Gebauer
Rückentraining mit Pilates	Montag	11.45 - 12.35	Fitnessraum 1	Lena Genke
Stretch & Balance	Freitag	16.00 - 17.10	Fitnessraum 1	Dora Beer
Tai Bo	Dienstag	19.00 - 20.25	Fitnessraum 1	Monika Damoser
	Freitag	18.30 - 19.55	Fitnessraum 1	Klaus Pronold
Yoga	Donnerstag	16.30 - 17.25	Fitnessraum 1	Tanja Loos-Lermer
	Dienstag	11.45 - 12.30	Fitnessraum 3	Tanja Loos-Lermer
Zumba	Mittwoch	10.30 - 11.25	Fitnessraum 1	Doris Stutz
	Donnerstag	17.30 - 18.25	Fitnessraum 1	Doris Stutz

Indoor Cycling	Wann		Wo	Trainer / in
Indoor Cycling	Montag	08.45 - 10.10	Fitnessraum 3	Petra Ultsch
		20.00 - 21.00	Fitnessraum 3	Erwin Schadhauer & Peter Beer
	Dienstag	17.30 - 18.55	Fitnessraum 3	Bernhard Gupfinger
	Mittwoch	11.45 - 12.40	Fitnessraum 3	Doris Stutz & Bernhard Gupfinger
		19.10 - 20.30	Fitnessraum 3	Klaus Pronold
Fit zum Radeln	Donnerstag	18.30 - 19.00	Fitnessraum 3	Helko Michalk
Indoor Cycling	Donnerstag	19.05 - 20.30	Fitnessraum 3	Helko Michalk
		Freitag	18.30 - 19.55	Fitnessraum 3
	Samstag	17.00 - 18.25	Fitnessraum 3	Petra, Margit, Doris, Helko

Kraftraum	Wann		Wo	Übungsleiter
täglich geöffnet	05.00 - 24.00			
	Montag	09.00 - 12.00	Kraftraum	Johannes Fastenmeier
		17.00 - 18.30	Kraftraum	Markus Zirnich
	Dienstag	09.00 - 12.00	Kraftraum	Johannes Fastenmeier
		17.00 - 20.30	Kraftraum	Bettina Schwab
		17.30 - 19.00	Kraftraum	Raphaela Findl
	Mittwoch	12.00 - 14.00	Kraftraum	Bettina Schwab
	Donnerstag	10.00 - 12.30	Kraftraum	Bettina Schwab
		17.00 - 18.30	Kraftraum	Thomas Müller
	Freitag	10.00 - 11.30	Kraftraum	Bettina Schwab
		17.30 - 19.30	Kraftraum	Heiko Rippel
individueller Trainingsplan	Termin nach Vereinbarung			

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
	Sonntag	17.30 - 19.30	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 - 17.30	DTH	Irid Druck
	Montag	20.00 - 20:55	DTH	Max Fischer
	Mittwoch	19.00 - 19:55	DTH	Annemarie Dasler
	Freitag	09.00 - 09:55	Fitnessraum 1	Bettina Schwab
Gymnastik Ohlstadt	Donnerstag	09.00 - 09.55	DTH	Bettina Schwab
Nordic-Walking	Freitag	18.00 - 19.30	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
ErlebniSTanz	Mittwoch	14.00 - 16.25	Fitnessraum 1	Karin Seehofer
Tanzen Fortgeschrittene	Sonntag	19.15 - 21.00	Fitnessraum 1	Martina Siringhaus & Florian Herterich
Walking-Treff	Dienstag	09.00 - 10.00	Burgparkplatz	Gisela Hager

All Inklusive

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

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

Buchung der Kategorie B, C oder D schließt die Nutzung der Kategorie A mit ein!