



## Belegungsplan Fitnessraum im Sportheim Winter 2024 / 2025

gültig ab 15.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 10.00 Uhr <b>ROMI-Fitness</b> Mama mit Kind Kurs Julia Gassner Tel. 015142424739	9.00 - 10.00 Uhr <b>Workout</b> Inge Kiefer Tel. 8383					
				<b>im Bürgerhaus</b> 14:00 – 15:00 Uhr  <b>Sitzgymnastik</b>  Sigi Weichselgartner Tel. 8583	14.00 – 16.00 Uhr  <b>Mirror K-Pop Dance</b>  Mirjam Tenge Tel. 015170879134	17:00 - 20:00 Uhr  <b>Boogie</b>  Rabl Wolfgang Tel: 0151- 505759 84
	17:30 – 18:30 <b>Stretch &amp; Tone</b> Sabine Matzner Tel.: 7471401	17:45 – 18:45 <b>Yoga für Jung und Alt</b> Lucie Winzenhörlein 15202918116	18.15 – 19.15 Uhr <b>Thai-Bo</b> Sabine Matzner Tel.: 7471401			
18:30 – 19.30 Uhr <b>Workout</b> Carolin Neumayr Tel.: 7470557	18:45 – 19:45 <b>Strong Nation</b> Steffi Sewald 0170-2461596	19:00 – 20:00 Uhr <b>Wohlfühlgymnastik</b> 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.