

## Fitness und Gymnastik

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-10:00	<b>Yoga</b> 09:00-10:30 Uhr Erika Honka Sportraum	<b>Gesund und fit ab 60</b> 09:00-09:45 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	<b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b> 09:00-09:45 Uhr Monika Maier Pfarrsaal St. Borromäus	<b>Osteoporose</b> 08:00-08:45 Uhr Rosemarie Pott Pfarrsaal Heilig Kreuz	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 08:00-08:45 Uhr Monika Maier Sportraum
		<b>BodyFit mit Kind</b> 09:00-09:45 Uhr Angele Kaiser Sportraum	<b>bodyART Energetic</b> 09:00-10:00 Uhr Susie Schmidt Sportraum	<b>Yoga</b> 08:15-09:30 Uhr Erika Honka Sportraum	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 08:45-09:30 Uhr Monika Maier Sportraum
				<b>Stretching</b> 08:45-09:30 Uhr Rosemarie Pott Pfarrsaal Heilig Kreuz	
10:00-12:00	<b>Tanzgymnastik</b> 10:45-12:15 Uhr Hermann Seidl Sportraum	<b>Gesund und fit ab 60</b> 10:00-10:45 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	<b>bodyART Strength</b> 10:00-11:00 Uhr Susie Schmidt Sportraum	<b>Pilates I</b> 10:30-11:15 Uhr Monika Maier Sportraum	<b>Pilates</b> 10:15-11:00 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum
		<b>Fitnessgymnastik</b> 10:00-10:45 Uhr Angele Kaiser Sportraum	<b>Yoga</b> 11:15-12:00 Uhr Vashvi Thaker Sportraum	<b>Pilates II</b> 11:30-12:15 Uhr Monika Maier Sportraum	<b>Zumba</b> 11:00-12:00 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum
		<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10:45-11:30 Uhr Angele Kaiser Sportraum			
16:00-18:00	<b>Wirbelsäulengymnastik sehr sanft</b> 16:00-16:45 Uhr Monika Maier Königswieser Halle STUDIO			<b>RückenFit</b> 17:45-18:30 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO <b>ab Oktober</b>	<b>Stretching</b> 16:15-17:00 Uhr Stephan Margeth Sportraum
	<b>Wirbelsäulengymnastik sanft</b> 16:45-17:30 Uhr Monika Maier Königswieser Halle STUDIO		<b>Zumba</b> 16:30-17:30 Uhr Olivia Lopes Königswieser Halle STUDIO		<b>Gesund und fit ab 60</b> 16:00-16:45 Uhr Angele Kaiser Königswieser Halle STUDIO
	<b>Theraball</b> 17:30-18:15 Uhr Rosemarie Pott Sportraum		<b>Bollywood Dance</b> 17:30-18:15 Uhr Vashvi Thaker Königswieser Halle STUDIO		<b>Gesundheitsgymnastik</b> 17:00-17:45 Uhr Sabrina Endress Sportraum
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 17:45-18:45 Uhr Monika Maier Königswieser Halle groß		<b>Gespräche am Lagerfeuer</b> 17:30-18:15 Uhr Hans Michael Huber Sportraum		<b>Yoga</b> 17:45-19:15 Uhr Erika Honka Sportraum
18:00-20:00	<b>Funktionsgymnastik</b> 18:15-19:00 Uhr Rosemarie Pott Sportraum	<b>StepWorkout</b> 18:25-19:10 Uhr Sonja Pommer Königswieser Halle STUDIO	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 18:00-18:45 Uhr Rosemarie Pott Walliser Halle 2	<b>Stretching</b> 18:30-19:15 Uhr Gertraud Thau Walliser Halle 1	
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 18:45-19:30 Uhr Monika Maier Königswieser Halle groß	<b>Damengymnastik</b> 18:30-19:30 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	<b>Pilates</b> 18:15-19:00 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO	<b>Zumba</b> 18:30-19:30 Uhr Jessica Will Königswieser Halle STUDIO	
	<b>Pilates</b> 19:15-20:00 Uhr Rosemarie Pott Sportraum	<b>Oriental Dancing</b> 18:30-19:30 Uhr Michelle Österle Sportraum	<b>Yoga</b> 18:15-19:45 Uhr Hans Michael Huber Sportraum	<b>Modern Dance</b> 19:30-20:15 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO	
		<b>Kickboxing Workout</b> 18:45-19:30 Uhr Stephan Margeth Königswieser Halle groß	<b>Zumba</b> 19:00-20:00 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO		
		<b>Bauch-Beine-Po</b> 19:15-20:00 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle STUDIO			
20:00-22:00	<b>Functional Training</b> 20:00-20:45 Uhr Stephan Margeth Walliser Halle 1		<b>BodyStyling</b> 20:00-20:45 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO		
	<b>Athletiktraining</b> 20:45-21:30 Uhr Stephan Margeth Walliser Halle 1				

Sportraum  
 Königswieser Halle groß  
 Königswieser Halle STUDIO  
 Walliser Halle  
 Pfarrsaal Heilig Kreuz  
 Pfarrsaal St. Borromäus  
 Berner Halle  
 Forstennieder Allee 175

Graubündenerstraße 102 - Unter der Tennishalle  
 Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schlüpfer-Straße)  
 Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schlüpfer-Straße)  
 Schule Walliser Straße 5  
 Forstennieder Allee 180  
 Genfer Platz 4  
 Schule Berner Straße 6  
 Schule Forstennieder Allee 175

## Kinderturnen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-10:00		<b>BodyFit mit Kind</b> 09:00-09:45 Uhr Angele Kaiser Sportraum			
14:00-16:00	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 15:30-16:15 Uhr Rosemarie Pott Berner Halle				
16:00-18:00	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 16:00-16:45 Uhr Gabriele Maiwald Königswieser Halle groß	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 16:15-17:00 Uhr Rosemarie Pott Forstenrieder Allee 175	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 16:15-17:00 Uhr Gabriele Maiwald Königswieser Halle groß	<b>Kinderturnen (3-6 Jahre)</b> 16:00-16:45 Uhr Andrea Steer Berner Halle	<b>Ballspiele (4-6 Jahre)</b> 16:00-16:45 Uhr Alexandra Wöhrl Königswieser Halle groß
	<b>Geräteturnen (6-9 Jahre)</b> 16:15-17:00 Uhr Rosemarie Pott Berner Halle	<b>Kinderturnen (3-6 Jahre)</b> 16:30-17:15 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß	<b>Kinderturnen (3-6 Jahre)</b> 17:00-17:45 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle groß	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 16:15-17:00 Uhr Rosemarie Pott Königswieser Halle groß	<b>Zumba Kids (6-15 Jahre)</b> 16:45-17:30 Uhr Angele Kaiser Königswieser Halle STUDIO
	<b>Kindertanz und Spiele (7-9 Jahre)</b> 16:45-17:30 Uhr Gabriele Maiwald Königswieser Halle groß	<b>Kinderturnen (3-6 Jahre)</b> 17:00-17:45 Uhr Rosemarie Pott Forstenrieder Allee 175	<b>Kinderturnen (7-9 Jahre)</b> 17:45-18:30 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle groß, <b>ab Oktober</b>	<b>Kinderturnen (6-8 Jahre)</b> 16:45-17:30 Uhr Andrea Steer Berner Halle	<b>Rope Skipping (6-10 Jahre)</b> 17:45-18:30 Uhr Rosemarie Pott Thomas-Mann-Gymnasium
		<b>Kinderturnen (6-9 Jahre)</b> 17:15-18:00 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß		<b>Kinderturnen (3-6 Jahre)</b> 17:00-17:45 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO <b>ab Oktober</b>	
		<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 17:15-18:00 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle STUDIO		<b>Kinderturnen (6-10 Jahre)</b> 17:00-17:45 Uhr Rosemarie Pott Königswieser Halle groß	
				<b>Stepp-Tanz (ab 8 Jahre)</b> 17:45-18:30 Uhr Rosemarie Pott Königswieser Halle groß	
18:00-20:00		<b>Kinderturnen (ab 9 Jahre)</b> 18:00-18:45 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß			<b>Rope Skipping (ab 10 Jahre)</b> 18:30-19:15 Uhr Rosemarie Pott Thomas-Mann-Gymnasium
		<b>Kinderturnen (6-8 Jahre)</b> 17:45-18:30 Uhr Rosemarie Pott Forstenrieder Allee 175			
		<b>Kinderturnen Geräte (ab 9 Jahre)</b> 18:30-19:15 Uhr Rosemarie Pott Forstenrieder Allee 175			

Sportraum  
 Königswieser Halle groß  
 Königswieser Halle STUDIO  
 Walliser Halle  
 Pfarrsaal Heilig Kreuz  
 Pfarrsaal St. Borromäus  
 Berner Halle  
 Forstenrieder Allee 175

Graubündenerstraße 102 - Unter der Tennishalle  
 Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schlüpfer-Straße)  
 Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schlüpfer-Straße)  
 Schule Walliser Straße 5  
 Forstenrieder Allee 180  
 Genfer Platz 4  
 Schule Berner Straße 6  
 Schule Forstenrieder Allee 175

