

## Erwachsenen Sport Abt. Gymnastik Winterprogramm Nov 2019 - Apr 2020

### Montag

von - bis	Was	Wer	Art	Wo
9:00 - 10:00	Qi Gong Entspannung	Ül Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus
10:30 - 11:30	Hockergymnastik 70+	Ül Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus
16:00 - 16:45	Faszien für Senioren	Ül Carolyn	VITALsport	Gymnastikraum 3
16:45 - 18:00	Yoga Training	Ül Carolyn	VITALsport	Gymnastikraum 3
17:00 - 18:00	Kraftzirkel 55+	Ül Brigitte	Bodyforming	Dreifachsporthalle 1
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	Ül Marie	VITALsport	Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	WellnessAerobic	Ül Brigitte	Kraftausdauer	Gymnastikraum 3
18:00 - 19:15	Wirbelsäulen-Power-Mix	Ül Marie	Bodyforming	Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Floorball	Ül Thomas	Ballsport	Ash Realschule
19:15 - 20:15	Bodystyle	Ül Marion	Bodyforming	Gymnastikraum 1+2
19:15 - 20:15	REHASport	Ül Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 3
20:15 - 21:15	ZUMBA® Party	Ül Michal	Tanz	Gymnastikraum 1+2

### Dienstag

von - bis	Was	Wer	Art	Wo
8:20 - 9:20	Push and Pull	Ül Ulli	VITALsport	Fitnessraum
9:00 - 10:00	Bauch Beine Po (BBP)	Ül Moni	Bodyforming	Ludw.- Glöckl Haus
9:15 - 10:15	REHASport *in Planung	Ül Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 1
10:30 - 11:30	Hockergymnastik	Ül Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus
18:00 - 19:00	Starker Rücken	Ül Moni	Bodyforming	Gymnastikraum 1
18:00 - 19:00	Barre Concept® *in Planung	Ül Moni	Bodyforming	Gymnastikraum 1
18:00 - 19:00	ZUMBA®	Ül Maria	Tanz	Gymnastikraum 2
19:00 - 20:00	Faszien Fitness	Ül Beatrix	Bodyforming	Gymnastikraum 3
19:00 - 20:00	Step Aerobic	Ül Angie	Kraftausdauer	Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Zirkeltraining	Ül Fabi	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 3
19:00 - 20:00	Volleyball Erwachsene	Ül Ayfer	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 2
19:00 - 20:00	Skigymnastik	Ül Lutz	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 1
20:00 - 21:00	Faszien-Deep Work	Ül Beatrix	Kraftausdauer	Gymnastikraum 3
20:15 - 21:15	Vinyasa flow Yoga	Ül Katrin	Yoga	Gymnastikraum 1+2

### Mittwoch

von - bis	Was	Wer	Art	Wo
9:00 - 10:00	Walking am Morgen * ab April	Ül Ulli	VITALsport	Sportpark
9:30 - 10:30	Muskelaufbau an den Geräten	Ül Erika	VITALsport	Fitnessraum
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	Ül Brigitte	VITALsport	Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Ganzkörper 60+	Ül Brigitte	VITALsport	Gymnastikraum 1+2
18:00 /19:00	Nordic walking / Lauftreff			Sportpark
18:00 - 19:00	ZUMBA® Gold Senioren	Ül Lina	Tanz	Gymnastikraum 3
19:00 - 20:00	ZUMBA® Workout	Ül Lina	Tanz	Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	REHASport	Ül Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 3
20:15 - 21:15	Yoga intensiv	Ül Ksenia	Kraftausdauer	KJR upstairs
20:15 - 21:15	ThaiBo meets TABATA	Ül Danni	Kraftausdauer	Gymnastikraum 1+2

### Donnerstag

von - bis	Was	Wer	Art	Wo
9:15 - 10:15	REHASport *in Planung	Ül Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 1
17:00 - 18:00	Yoga Senioren	Ül Alexandra	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus
18:00 - 19:00	Hatha Yoga für Anfänger	Ül Alexandra	Yoga	Ludw.- Glöckl Haus
19:00 - 20:00	Pilates	Ül Beate	Bodyforming	Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	KANTAERA ®	Ül Gerd	Kraftausdauer	Gymnastikraum 3
20:15 - 21:15	M.A.X.® Muscel Activity Excellence	Ül Danni	Kraftausdauer	Gymnastikraum 1+2
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	Ül Gerd	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 3
20:00 - 21:00	Latin Dance	Ül Beate	Tanz	Gymnastikraum 3

### Freitag

von - bis	Was	Wer	Art	Wo
9:30 - 10:30	Hockergymnastik	Ül Gabi	VITALsport	Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	Schwungvoll ins Alter	Ül Gabi	VITALsport	Gymnastikraum 1+2