

Trainingsplan ab 01.03.2026

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Übungsleitung	Info	Veranstaltungsort
Montag	15.30 - 16.30	Kindertanz (6 - 10 Jahre)	Marcela Maga	01575 7930322	Gymnastikraum Vereinsheim
	16.45 - 17.45	Kindertranz(ab 10 Jahre)	Marcela Maga		Gymnastikraum Vereinsheim
	19.00 - 20.00	Gymastik für die großen und kleinen Gelenke	Irmi Rieger		Alexiturnhalle (Grundschule)
	19.00 - 20.00	Step / BBP	Annemarie Sonntag		Gymnastikraum Vereinsheim
Dienstag	09. 30 - 10.30	Gymnastik für die reife Frau	Mathilde Müller	0175 7034159	Gymnastikraum Vereinsheim
	19.00 - 20.00	Power Mix	Annemarie Sonntag		Gymnastikraum Vereinsheim
Mittwoch	09.30 - 10.30	Power Yoga	Claudia Berg		Gymnastikraum Vereinsheim
	18.30 - 19.30	Power Yoga	Claudia Berg		Gymnastikraum Vereinsheim
Donnerstag	15.30 - 16.30	Eltern / Kind ab 1 Jahr bis 3 Jahre	Mathilde Müller, Petra Zicker; Eva Graf	0175 7034159	Alexiturnhalle (Grundschule)
	16:30 - 17:30	Kinderturnen (ab 3 Jahre ohne Eltern)	Mathilde Müller; Sophia u. Marianne Häuslbauer		Alexiturnhalle (Grundschule)
	19.00 - 20.00	Full Body Workout	Susi Maier		Gymnastikraum Vereinsheim
	19.00 - 20.00	Funktionsgymnastik	Marianne Stockbauer		Alexiturnhalle (Grundschule)
Freitag	19.00 - 20.00	Herrengymnastik	Klaus Donaubauer		Vierfach-Turnhalle (v. Okt.-April)
	19.00 - 20.00	Zumba	Gina Pröbstl		Gymnastikraum Vereinsheim