

## Sommerferienprogramm 2021

Stand 03.08.21

28.07-13.09.21

Tag	Zeit	Stunde	Trainer	Ort	Änderungen
<b>Montag</b>	08:00-09:00	Rücken fit	Lisa	Gym Raum	entfällt am 23.08.2021
	09:00-10:00	Fit am Morgen	Lisa	Gym Raum Hybrid	entfällt am 23.08.2021
	10:00-10:45	Aroha	Andrea	Gym Raum Hybrid	entfällt am 23.08 + 06.09 2021
	11:00-11:45	emotional Moves	Andrea	Gym Raum Hybrid	entfällt am 23.08 + 06.09 2021
	17:00-17:45	Flexi Bar	Andrea	Gym Raum Hybrid	entfällt am 23.08.2021
	17:00-18:00	Soft-Walking	Uta	outdoor	
	18:00-18:45	Rücken fit	Conny	Gym Raum Hybrid	nur online am 09.08, entfällt am 30.08+06.09
	18:00-19:30	Power-Walking	Loisl	outdoor	
	18:00-18:45	Aroha	Andrea	Clubraum	
	19:00-20:00	Yoga/ Strech und Relax	Cornelia	Gym Raum Hybrid	nur online am 09.08, entfällt am 30.08+06.09
	19:30-21:00	Spielsportgymnastik	Loisl	Halle A	entfällt am 23.08.2021
<b>Dienstag</b>	09:00-09:45	Stuhlgymnastik	Ernstl	GymRaum	entfällt am 24.08.21
	10:00-10:45	Seniorengymnastik 1	Ernstl	GymRaum	entfällt am 24.08.21
	12:00-12:15	Aktive Pause am Arbeitsplatz	Heike	online	entfällt am 10.8+17.8+24.8
	17:00-17:45	Sling Training	Loisl	GymRaum	entfällt am 17.08+27.08
	18:15-19:15	Pilates	Martina	online	
	18.00-18.45	Seniorengymnastik	Elka	Halle B	
	20:00-20:45	Powergymnastik	Eva	Halle B	entfällt am 17.08+24.08+31.08
	19:00-19:45	Zumba	Muriel	outdoor	auf Anfrage

# Sommerferienprogramm 2021

Stand 03.08.21

## 28.07-13.09.21

<b>Mittwoch</b>	07:45-08:30	Pre Work Fitness	Hannah	online	entfällt am 25.08.2021
	09:00-09:45	Seniorengymnastik 3- Wirbelsäule	Ernstl	GymRaum	entfällt am 25.08.21
	10:00-10:45	Wirbelsäule Senioren	Ernstl	GymRaum	entfällt am 25.08.21
	11:00-11:45	Feldenkreis	Offer	GymRaum	
	18:00-19:00	Pilates	Angelika	Gym Raum Hybrid	entfällt am 11.08.2021
	18.00-18.45	Frauen Power	Loisl	Halle C+D	
	19:00-20:30	Männer Fitness	Loisl	Halle C+D	
	19:00-19:45	Ganzkörperworkout	Angelika	Gym Raum Hybrid	entfällt am 11.08.2021
<b>Donnerstag</b>	07:45-08:30	Pre Work Fitness Power	Hannah	online	entfällt am 26.08.2021
	08:30-9:30	Yoga 1 (Fortgeschritten)	Conny	Gym Raum Hybrid	entfällt am 05.08 +19.08 +26.08+2.9 +9.9 / nur online am 12.08
	09:45-10:45	Yoga 2 (Anfänger/Fortgeschritten)	Conny	Gym Raum Hybrid	entfällt am 05.08 +19.08 +26.08+2.9 +9.9 / nur online am 12.08
	11:00-11:45	Coreboard	Andrea	Gym Raum	entfällt am 26.08.2021
	10:00-10:45	Körperbildung	Monika	Halle A+B	
	12:00-12:15	Aktive Pause am Arbeitsplatz	Heike	online	entfällt am 12.08+19.08+26.08
	18:00-18:45	Emotional Moves	Andrea	Clubraum	entfällt am 26.08.2021 + 02.09
	18:30-19:30	Wirbelsäulengymnastik	Martina	online	
	18.00-18.45	Body Fit	Eva	GymRaum	
	19:00-19:45	Body Conditioning	Eva	GymRaum	
<b>Freitag</b>	08.00-08.45	Wirbelsäule 3	Lisa	GymRaum	
	09:00-09:45	Wirbelsäule	Lisa	GymRaum	
	10:00-10:45	Rücken spezial	Loisl	GymRaum	entfällt am 27.08.2021
	11:00-11:45	Flexibar	Loisl	GymRaum	entfällt am 27.08.2021
	17:00-17:45	Feldenkreis	Offer	GymRaum	