

Hallenbelegungsplan Gymnastikraum (Geb.160) FT - 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 08:45		8:00 - 9:00 Uhr BGM-Pilates Ltg. T.Winderl	8:00 - 9:00 Uhr Ganzkörpertraining Ltg.Steindl				
08:45 - 09:30	09:00 - 10:00 Uhr BGM-Fit in die Woche Ltg. Kalpakoula		9:30 - 11:30 Uhr Kindergarten Ltg. Schwanda	9:00 - 10:00 Uhr BGM-Early-Bird Ltg. Eder			
09:30 - 10:15							
10:15 - 11:00		10:00 - 11:00 Uhr BGM-Funktional Fitness Ltg. Prießnitz					
11:00 - 11:45	11:00 - 11:45 Uhr BGM-Rückenfitness Ltg. Pylypiw			10:50 - 11:50 Uhr BGM-L.d.L.Bewegung Ltg.Hornberger			
11:45 - 12:30	12:00 - 13:00 Uhr BGM-Stabilitätstraining Ltg. Pylypiw	11:30 - 12:30 Uhr BGM-Neue Rückenschule Ltg. Pylypiw		11:50 - 13:00 Uhr BGM-Extern			
12:30 - 13:15							
13:15 - 14:00	14:00 - 15:00 Uhr BGM-Beweglichkeitstraining Ltg.Eder		13:00 - 14:15 Uhr BGM-Moderner-Tanz Ltg.Schmalzer	13:00 - 14:30 Uhr BGM-Yoga Ltg.Mayer	14:00 - 17:00 Uhr Tanzen Ltg.Schein		
14:00 - 14:45		14:45 - 15:45 Uhr BGM-Vinyasa Yoga Ltg.Schmalzer		14:45 - 16:15 Uhr BGM-Yoga Ltg.Mayer			
14:45 - 15:30	15:30 - 16:00 Uhr BGM-Kurzentspannung Ltg.Steidl	16:00 - 16:50 Uhr Kraft & Koordination Ltg. Eder					
15:30 - 16:15	16:15 - 17:00 Uhr BGM-Intervalltraining Ltg.Steidl	17:00 - 18:00 Uhr Rückentraining Ltg. Strobl	16:15 - 17:45 Uhr Taiji-Qigong Entsp. Ltg. Lindemann	17:00 - 18:30 Uhr Yoga Ltg. Mayer			
16:15 - 17:00							
17:00 - 17:45							
17:45 - 18:30							
18:30 - 19:15							
19:15 - 20:00	18:45 - 22:30 Uhr Tanzen Ltg. Meuser	18:45 - 22:30 Uhr Tanzen Ltg. Meuser		18:45 - 22:30 Uhr Tanzen Ltg. Meuser			
20:00 - 20:45							
20:45 - 21:30							
21:30 - 22:15							
22:15 - 23:00							
23:00 - 23:45							
23:45 - 00:30							

Derzeit keine
 regelmäßige
 Belegung am WE.
 Bitte bei kurzfristiger,
 unregelm. Belegung
 ab Freitagnachmittag
 in die WE-
 Belegungsliste
 eintragen. Bitte
 unbedingt etwaige
 Sonderausgänge
 beachten.
 Danke Sportzentrum