

Pernerstorfergasse 43

Sommerprogramm 2017

03. Juli bis 27. August 2017

Stand: 11. August 2017

Montag	Einheit	03.Jul	10.Jul	17.Jul	24.Jul	31.Jul	07.Aug	14.Aug	21.Aug
15:00 - 15:50 UG	Pilates	Marie	Marie	Matthias	Marie	Karola	Zsuzsa	Karola	Carmela (Ersatzstd. WS)
16:00 - 16:50 UG	Wirbelsäulengymnastik	Marie	Marie	Matthias	Marie	Karola	Zsuzsa	Karola	Carmela
16:30 - 17:20 OG	Musikgymnastik	Angelika	ABGESAGT	Alice	Angelika	Angelika	Garmela	Alice	Alice
17:00 - 17:50 UG	Nia*/Yoga**	Mario²	Mario²	Trixi²²	Mario²	Trixi²²	Trixi²²	Trixi**	Trixi**
17:30 - 18:20 OG	Bauch-Bein-Po	Angelika	ABGESAGT	Alice	Angelika	Angelika	Garmela	Alice	Alice
18:00 - 20:30 UG	Volleyball STG	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund
18:30 - 19:20 UG	Musikgymnastik	Daniela	Daniela	Daniela	Daniela	Christine	Helga	Daniela	Daniela
19:30 - 20:30 OG	Wirbelsäulengymnastik	Daniela	Daniela	Daniela	Daniela	Christine	Helga	Daniela	Daniela
Dienstag	Einheit	04.Jul	11.Jul	18.Jul	25.Jul	01.Aug	08.Aug	15.Aug	22.Aug
09:00 - 09:50 UG	Wirbelsäulengymnastik	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Karola	Karola	Karola	kein Turnbetrieb	Claudia K.
10:00 - 10:50 OG	Pilates	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Karola	Karola	Karola	kein Turnbetrieb	Claudia K.
16:30 - 17:20 OG	Wirbelsäulengymnastik	Madeleine	Garmela	Madeleine	Madeleine	Garmela	Madeleine	kein Turnbetrieb	Madeleine
17:00 - 17:50 UG	Musikgymnastik	Monika	Monika	Monika	Monika	Monika	Garmela	kein Turnbetrieb	Monika
17:30 - 18:20 UG	Body Toning	Madeleine	Garmela	Madeleine	Madeleine	Garmela	Madeleine	kein Turnbetrieb	Madeleine
18:00 - 18:50 UG	Wirbelsäulengymnastik	Monika	Monika	Monika	Monika	Monika	Garmela	kein Turnbetrieb	Monika
18:30 - 19:20 OG	Tabata	Veronika	Veronika	Veronika	Garmela (Make-75 Min)	Veronika	Veronika	kein Turnbetrieb	Veronika
19:00 - 20:30 UG	Shaolin Kung Fu	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	kein Turnbetrieb	Ali
19:30 - 20:20 OG	Musikkondition	Veronika	Veronika	Veronika	ABGESAGT	Veronika	Veronika	kein Turnbetrieb	Veronika
Mittwoch	Einheit	05.Jul	12.Jul	19.Jul	26.Jul	02.Aug	09.Aug	16.Aug	23.Aug
16:00 - 16:50 UG	Wirbelsäulengymnastik	Helga	Helga	Helga	Helga	Helga	Helga	Helga	Helga
17:00 - 17:50 UG	Musikgymnastik	Helga	Helga	Helga	Helga	Helga	Helga	Helga	Helga
17:30 - 18:20 OG	Fatburning	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha
18:00 - 20:00 UG	Jiu Jitsu fr Tr (Erw./Jugendl ab 14)	Hubert	Hubert	Hubert	Hubert	Hubert	Hubert	Hubert	Hubert
18:30 - 19:20 OG	Pilates	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha	Natascha
Donnerstag	Einheit	06.Jul	13.Jul	20.Jul	27.Jul	03.Aug	10.Aug	17.Aug	24.Aug
09:30 - 10:20 OG	Bauch-Bein-Po	Trixi	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.
10:30 - 11:20 OG	Wohlfühlgymnastik	Trixi	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.	Claudia K.
15:30 - 16:20 OG	deepWork	Isabell	Isabell	Dani (Ersatzstd.)	Isabell	Isabell	Isabell	Isabell	Isabell
16:00 - 16:50 UG	Musikgymnastik	Claudia K.	Daniela	Angelika	Christine	Angelika	Daniela	Waltraud	Waltraud
16:30 - 17:20 OG	Zumba	Soheil	Soheil	Soheil	Soheil	Soheil	Soheil	Soheil	Soheil
17:00 - 17:50 UG	Wirbelsäulengymnastik	Claudia K.	Daniela	Angelika	Christine	Angelika	Daniela	Waltraud	Waltraud
17:30 - 18:20 OG	Body Toning	Trixi	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela
18:00 - 20:30 UG	Volleyball STG	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund
18:30 - 19:20 OG	Fatburning	Trixi	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela
Freitag	Einheit	07.Jul	14.Jul	21.Jul	28.Jul	04.Aug	11.Aug	18.Aug	25.Aug
17:00 - 17:50 OG	Body Toning	Alice	Daniela	Alice	Waltraud	Christine	Alice	Daniela	Alice
18:00 - 18:50 OG	Musikgymnastik	Alice	Daniela	Alice	Waltraud	Christine	Alice	Daniela	Alice
Samstag	Einheit	08.Jul	15.Jul	22.Jul	29.Jul	05.Aug	12.Aug	19.Aug	26.Aug
16:00 - 19:00 UG	Volleyball	Arash	Arash	Arash	Arash	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund
17:00 - 17:50 OG	Musikgymnastik	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela
18:00 - 18:50 OG	Fatburning	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela	Garmela
Sonntag	Einheit	09.Jul	16.Jul	23.Jul	30.Jul	06.Aug	13.Aug	20.Aug	27.Aug
09:00 - 09:50 OG	Musikgymnastik	Alice	Alice	Daniela	Garmela	Angelika	Daniela	Alice	Angelika
10:00 - 10:50 OG	Bauch-Bein-Po	Alice	Alice	Daniela	Garmela	Angelika	Daniela	Alice	Angelika
16:00 - 19:00 UG	Volleyball	Arash	Arash	Arash	Arash	Raimund	Raimund	Raimund	Raimund
	Nia*	3./10./24. Juli	07.Aug						
	Yoga**	17./31. Juli	14./7./21. August						



Fitness (A11)/Aqua

Sommerprogramm 2017

03. Juli bis 27. August 2017

Stand: 11. August 2017

Montag	Einheit	03.Jul	10.Jul	17.Jul	24.Jul	31.Jul	07.Aug	14.Aug	21.Aug
08:00 - 12:00	Betreuung Fitness	Isabell	Madeleine	Matthias	Madeleine	Madeleine	Felix	Karola	Sandra
Dienstag	Einheit	04.Jul	11.Jul	18.Jul	25.Jul	01.Aug	08.Aug	15.Aug	22.Aug
09:00 - 09:45	Aqua Gymnastik	Tomasz	Andi	Susi	Susi	Andi	Susi	kein Turnbetrieb	Susi
16:00 - 20:00	Betreuung Fitness	Regina	Tomasz	Felix	Karola	Karola	Karola	kein Turnbetrieb	Sandra
Mittwoch	Einheit	05.Jul	12.Jul	19.Jul	26.Jul	02.Aug	09.Aug	16.Aug	23.Aug
08:00 - 12:00	Betreuung Fitness	Madeleine	Felix	Madeleine	Felix	Felix	Felix	Felix	Felix
Donnerstag	Einheit	06.Jul	13.Jul	20.Jul	27.Jul	03.Aug	10.Aug	17.Aug	24.Aug
06:30 - 07:15	Aqua Gymnastik	Tomasz	Susi	Susi	ABGESAGT	Andi	Octavio	Andi	Susi
16:00 - 20:00	Betreuung Fitness	Tomasz	Felix	Matthias	Karola	Karola	Karola	Felix	Sandra
Freitag	Einheit	07.Jul	14.Jul	21.Jul	28.Jul	04.Aug	11.Aug	18.Aug	25.Aug
08:00 - 12:00	Betreuung Fitness	Sophie	Felix	Sophie	Sophie	Andi	Felix	Felix	Sandra
Samstag	Einheit	08.Jul	15.Jul	22.Jul	29.Jul	05.Aug	12.Aug	19.Aug	26.Aug
09:00 - 12:00	Betreuung Fitness	Martin	Martin	Martin	Martin	Martin	Martin	Andi	Martin
Sonntag	Einheit	09.Jul	16.Jul	23.Jul	30.Jul	06.Aug	13.Aug	20.Aug	27.Aug
09:00 - 12:00	Betreuung Fitness	Martin	Martin	Martin	Martin	Martin	Martin	Felix	Martin



Outdoor (Parkeingang Alfred-Adler-Straße)

Sommerprogramm 2017

26. Juni bis 31. August 2017

Stand: 11. August 2017

Montag	Einheit	26.Jun	03.Jul	10.Jul	17.Jul	24.Jul	31.Jul	07.Aug	14.Aug	21.Aug	28.Aug
18:00 - 19:00	Bodyweight Workout	Tomasz	Veronika	Tomasz	Sophie	Sophie	Sophie	Sophie	Sophie	Sophie	Sophie
19:00 - 20:00	Boot Camp	Tomasz	Veronika	Tomasz	Sophie	Sophie	Sophie	Sophie	Sophie	Sophie	Sophie
Dienstag	Einheit	27.Jun	04.Jul	11.Jul	18.Jul	25.Jul	01.Aug	08.Aug	15.Aug	22.Aug	29.Aug
09:00 - 10:00	mamAktiv	Isabell	Isabell	Isabell	Trixi	Isabell	Isabell	Isabell	kein Turmbetrieb	Isabell	wird noch besetzt
18:00 - 19:00	Outdoor Workout	Martin	Martin	Martin	Martin	Martin	Martin	Martin	kein Turmbetrieb	Andi	Martin
19:00 - 20:00	Yoga	Monika	Trixi	Monika	Trixi	Monika	Trixi	Monika	kein Turmbetrieb	Monika	Trixi
Mittwoch	Einheit	28.Jun	05.Jul	12.Jul	19.Jul	26.Jul	02.Aug	09.Aug	16.Aug	23.Aug	30.Aug
18:00 - 19:00	Boot Camp	Tomasz	Andi	Andi	Matthias	Sophie	Andi	Veronika	Andi	Andi	Andi
19:00 - 20:00	deepWork	Tomasz	Isabell	Isabell	Matthias	Isabell	Isabell	Isabell	Isabell	Isabell	Isabell
Donnerstag	Einheit	29.Jun	06.Jul	13.Jul	20.Jul	27.Jul	03.Aug	10.Aug	17.Aug	24.Aug	31.Aug
13:30 - 14:30	mamAktiv	Isabell	Trixi	Trixi	Daniela	Isabell	Isabell	Trixi	Trixi	Trixi	Trixi
18:30 - 19:30	Shaolin Kung Fu	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali