



Aktuelles Gymnastik-Programm im Überblick (Stand Nov. 2025):

Montag			
10.00 – 11.30	Pilates 50+	Daniella Seidl- Illner	Gym-Saal/TV Halle
16.00 – 17.00	Rückenschule	Eva Litzius	Gym-Saal/TV Halle
19.30 – 21.00	Fitness-Training	Necla Aksünger	Fitnessraum/TV Halle
19.15 – 19.45	Stark & Fit	Christina Pilis	Gym-Saal/TV Halle
19.45 – 21.15	Zumba	Christina Pilis	Gym-Saal/TV Halle

Dienstag			
09.00 – 10.00	Allgemeine Gymnastik	Sabine Huber	Gym-Saal/TV Halle
10.00 – 11.00	Fitness/Senioren	Sabine Huber	Fitnessraum/TV Halle
19.00 – 20.00	QiGong	Andrea Schnabel	Weitere Infos unter: floetenstar@web.de
19.30 – 20.30	Fit mit Gymnastik	Birgitta Hellwig	Gym-Saal/TV Halle
20.00 – 21.30	StepAerobic	Necla Aksünger	Großer Saal/TV Halle

Mittwoch			
10.00 – 11.00	Fit mit Gymnastik	Birgitta Hellwig	Gym-Saal/TV Halle
11.00 – 12.00	Senioren-gymnastik	Sabine Huber	Großer Saal/TV Halle
14.30 – 15.30	Rücken Pilates	Alexandra Bräuer	Großer Saal/TV Halle
19.30 – 20.30	Pilates/ Workout	Christina Pilis	Gym-Saal/TV Halle

Donnerstag			
09.30 – 10.30	Fitnessstraining	Gisela Quiring	Fitnessraum/TV Halle
10.30 – 11.45	Yoga	Sabine Huber	Gym-Saal/TV Halle
18.00 – 19.00	Heigl	Alexandra Weiser	Sportpark Heide (Winter 17.00-18.00)
20.00 – 21.00	BodyFit	Natascha Haldorn	Gym-Saal/TV Halle

Freitag			
09.45 – 10.45	Rücken Pilates	Alexandra Bräuer	Gym-Saal/TV Halle
11.00 – 12.00	Santes Yoga	Sabine Huber	Gym-Saal/TV Halle
18.30 – 20.00	Yoga für Geübte	Sabine Huber	Gym-Saal/TV Halle

Sonntag			
10.30 – 11.30	BodyStyling	Natascha Haldorn	Gym-Saal/TV Halle