

## Bereich Fitness :

**!!! Aktuelle Stundenänderungen !!!**

Stand : 31.10.2018

### Oktober 2018

**Mittwoch, 31.10.2018, 18:00 Uhr, Skigymnastik mit Udo**

**Mittwoch, 31.10.2018, 19:00 Uhr, Fit Über 40 mit Udo**

**Bedingt kann es immer mal zu kurzfristigen Stunden- und Traineränderungen kommen !**

Udo Salterberg ( Leitung / Koordination Bereich Fitness )

### November 2018

**Donnerstag, 01.11.2018 - Allerheiligen - Feiertag - ! kein Training !**

**Freitag, 02.11.2018, 15:00 Uhr, Präventionsgymnastik-Herz - ! fällt aus !**

**Samstag, 03.11.2018, 10:00 Uhr, Zumba mit Stephanie**

**Samstag, 03.11.2018, 11:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus !**

**Samstag, 03.11.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus !**

**Sonntag, 04.11.2018, 10:00 Uhr, Zumba mit Stephanie**

**Sonntag, 04.11.2018, 11:00 Uhr, STRONG mit Pauline**

**Sonntag, 04.11.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus !**

**Dienstag, 06.11.2018, 15:00 Uhr, Sen-Gym I mit Melanie**

**Dienstag, 06.11.2018, 16:00 Uhr, Sen-Gym II mit Michaela**

**Samstag, 10.11.2018, 09:00 Uhr, STRONG mit Pauline**

**Samstag, 10.11.2018, 10:00 Uhr, Zumba mit Stephanie**

**Samstag, 10.11.2018, 11:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus !**

**Samstag, 10.11.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus !**

**Sonntag, 11.11.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 11.11.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 11.11.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Donnerstag, 15.11.2018, 16:00 Uhr, DanceFunKids**

**findet wieder statt ab Do, 15.11.18, DanceFunKids mit neuer TrainerIn ( Sofia )**

**Samstag, 17.11.2018, 09:00 Uhr, STRONG mit Pauline**

**Samstag, 17.11.2018, 10:00 Uhr, Zumba-Step mit Anna**

**Samstag, 17.11.2018, 11:00 Uhr, Zumba mit Anna**

**Samstag, 17.11.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling mit Anna**

**Sonntag, 18.11.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 18.11.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 18.11.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Samstag, 24.11.2018, 10:00 Uhr, Zumba-Step - ! fällt aus !**

**Samstag, 24.11.2018, 11:00 Uhr, STRONG mit Pauline**

**Samstag, 24.11.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus !**

### **Sonntag, 25.11.2018 - FitnessTag**

**Bedingt kann es immer mal zu kurzfristigen Stunden- und Traineränderungen kommen !**

Udo Salterberg ( Leitung / Koordination Bereich Fitness )

### Dezember 2018

**Samstag, 01.12.2018, 09:00 Uhr, STRONG mit Pauline**

**Samstag, 01.12.2018, 10:00 Uhr, Zumba-Step mit Anna**

Samstag, 01.12.2018, 11:00 Uhr, Zumba mit Anna  
 Samstag, 01.12.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling mit Anna

Sonntag, 02.12.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )  
 Sonntag, 02.12.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )  
 Sonntag, 02.12.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )

Montag, 03.12.2018, 18:00 Uhr, R/b-Fb mit **Michaela**  
 Montag, 03.12.2018, 19:00 Uhr, Pilates mit **Michaela**

Samstag, 08.12.2018, **09:00 Uhr**, **STRONG** mit **Pauline**  
 Samstag, 08.12.2018, 10:00 Uhr, Zumba-Step mit Anna  
 Samstag, 08.12.2018, 11:00 Uhr, Zumba mit Anna  
 Samstag, 08.12.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling mit Anna

Sonntag, 09.12.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )  
 Sonntag, 09.12.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )  
 Sonntag, 09.12.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )

Samstag, 15.12.2018, 10:00 Uhr, Zumba-Step mit Anna  
 Samstag, 15.12.2018, 11:00 Uhr, Zumba mit Anna  
 Samstag, 15.12.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling mit Anna

Sonntag, 16.12.2018, 10:00 Uhr, **STRONG** mit **Pauline**  
 Sonntag, 16.12.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )  
 Sonntag, 16.12.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )

Montag, 17.12.2018, 18:00 Uhr, R/b-Fb mit **Udo**  
 Montag, 17.12.2018, 19:00 Uhr, Pilates mit **Udo**

**Samstag, 22.12.2018**, 10:00 Uhr, Zumba-Step - ! fällt aus !  
**Samstag, 22.12.2018**, 11:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus !  
**Samstag, 22.12.2018**, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus !

**Sonntag, 23.12.2018**, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus !  
**Sonntag, 23.12.2018**, 11:00 Uhr, STRONG mit Pauline  
**Sonntag, 23.12.2018**, 12:00 Uhr, Bodystyling mit Peter

**Montag, 24.12.2018 - Heilig Abend - Feiertag - ! kein Training !**

**Dienstag, 25.12.2018 - 1. Weihnachtsfeiertag - Feiertag - ! kein Training !**

**Mittwoch, 26.12.2018 - 2. Weihnachtsfeiertag - Feiertag - ! kein Training !**

**Donnerstag, 27.12.2018**, 16:00 Uhr, DanceFunKids - ! fällt aus !  
**Donnerstag, 27.12.2018**, 17:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus !

**Freitag, 28.12.2018**, 15:00 Uhr, Präventionsgymnastik-Herz - ! fällt aus !

**Samstag, 29.12.2018**, 10:00 Uhr, Zumba-Step - ! fällt aus !  
**Samstag, 29.12.2018**, 11:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus !  
**Samstag, 29.12.2018**, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus !

**Sonntag, 30.12.2018**, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus !  
**Sonntag, 30.12.2018**, 11:00 Uhr, STRONG mit Pauline  
**Sonntag, 30.12.2018**, 12:00 Uhr, Bodystyling mit Peter

**Montag, 31.12.2018 - Silvester - Feiertag - ! kein Training !**

**Bedingt kann es immer mal zu kurzfristigen  
 Stunden- und Traineränderungen kommen !**

Udo Salterberg ( Leitung / Koordination Bereich Fitness )

## **Januar 2019**

**Dienstag, 01.01.2019 - Neujahr - Feiertag - ! kein Training !**

**Mittwoch, 02.01.2019**, 15:00 Uhr, Rehabilitatives Fitnessstraining - ! fällt aus !  
**Mittwoch, 02.01.2019**, 19:00 Uhr, Fit über 40 - ! fällt aus !

**Donnerstag, 03.01.2019**, 16:00 Uhr, DanceFunKids - ! fällt aus !  
**Donnerstag, 03.01.2019**, 17:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus !

**Freitag, 04.01.2019, 15:00 Uhr, Präventionsgymnastik-Herz - ! fällt aus !**

**Samstag, 05.01.2019 - FitnessTag**

**Sonntag, 06.01.2019 - Hl. Drei Könige - Feiertag - ! kein Training ! ( ! Handball ! )**

**Samstag, 19.01.2018, 10:00 Uhr, Zumba-Step - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Samstag, 19.01.2018, 11:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Samstag, 19.01.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Sonntag, 20.01.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Sonntag, 20.01.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Sonntag, 20.01.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Samstag, 26.01.2018, 10:00 Uhr, Zumba-Step - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Samstag, 26.01.2018, 11:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Samstag, 26.01.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Sonntag, 27.01.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Sonntag, 27.01.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Sonntag, 27.01.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Fussball )**

**Bedingt kann es immer mal zu kurzfristigen**

**Stunden- und Traineränderungen kommen !**

Udo Salterberg ( Leitung / Koordination Bereich Fitness )

---

**Februar 2019**

**Sonntag, 03.02.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 03.02.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 03.02.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Samstag, 16.02.2018, 10:00 Uhr, Zumba-Step - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Samstag, 16.02.2018, 11:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Samstag, 16.02.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 17.02.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 17.02.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 17.02.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Bedingt kann es immer mal zu kurzfristigen**

**Stunden- und Traineränderungen kommen !**

Udo Salterberg ( Leitung / Koordination Bereich Fitness )

---

**März 2019**

**Donnerstag, 07.03.2019, 16:00 Uhr, DanceFunKids - ! fällt aus !**

**Sonntag, 10.03.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 10.03.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 10.03.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 17.03.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 17.03.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 17.03.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 24.03.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 24.03.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 24.03.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 31.03.2018, 10:00 Uhr, Zumba - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 31.03.2018, 11:00 Uhr, STRONG - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Sonntag, 31.03.2018, 12:00 Uhr, Bodystyling - ! fällt aus ! ( wegen Handball )**

**Bedingt kann es immer mal zu kurzfristigen**

**Stunden- und Traineränderungen kommen !**

Udo Salterberg ( Leitung / Koordination Bereich Fitness )

---