

Montag Belegungsplan				
Uhrzeit	Gymnastikraum unten rechts Gennach-Saal	Gymnastikraum unten links Exquisa-Saal	Gymnastikraum oben Allgäu-Saal	Kletterturm Stammel-Wand
8.00.		8.00 - 9.00 Uhr		
8.15.	8.15 - 9.15 Uhr	Reha Sport		
8.30.	Pilates	Wirbelsäule		
8.45.	Elke Reßle	Claudia Meier		
9.00.		9.00 - 10.00 Uhr		
9.15.		Reha - Orthopädie		
9.30.		Maria Böck		
9.45.				
10.00	10.00 - 11.00 Uhr			
10.15.	Präventionssport			
10.30.	Osteoporose			
10.45.	Maria Böck			
11.00.				
11.15.				
11.30.				
11.45.				
14.00				
14.15				
14.30				
14.45				
15.00.	15.00-16.00			
15.15.	Alltags		15.15 - 16.45	
15.30.	Trainingsprogramm	15.30-16.15	Gymnasium	
15.45.	Nicole C. Becker	Zumba	Wahlfach Tanz	
16.00.		Regens Wagner		
16.15.		Joanny		
16.30.				
16.45.				
17.00		17.00 - 19.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	
17.15.		Judo für Kinder	Zumba Teens	
17.30.	17.30 - 18.30 Uhr	Lydia Senner		
17.45.	Balance Swing			
18.00.	Elke Reßle		18.00 - 20.00 Uhr	
18.15			Jonglieren	
18.30			Heidi Klaunzler	
18.45	18.45 - 19.45 Uhr			
19.00	Präventionssport	19.00 - 20.00 Uhr		
19.15	Rücken	Selbstverteidigung		
19.30	Maria Böck	Elmar Sterzl		
19.45				
20.00	20.00 - 22.00 Uhr	20.00 - 22.00 Uhr		
20.15	Tanzen	Aikido	20.15 - 21.15 Uhr	
20.30	One Passion	Elmar Sterzl	Yoga	
20.45	Joana Rehle		Birgit Klein	
21.00				
21.15				
21.30				
21.45				
22.00				

Dienstag

Belegungsplan

Uhrzeit	Gymnastikraum unten rechts Gennach-Saal	Gymnastikraum unten links Exquisa-Saal	Gymnastikraum oben Allgäu-Saal	Kletterturm Stammel-Wand
8.00.				
8.15.				
8.30.				
8.45.				
9.00.			9.00 - 11.00 Uhr vhs	
9.15.				
9.30.				
9.45.				
10.00	10.00 - 11.00 Uhr			
10.15.	Rücken aktiv			
10.30.	Klaus Wessely			
10.45.		10.00-11.00		
11.00.		Wellnessgymnastik		
11.15.		wechselnde ÜL		
11.30.				
11.45.				
12.00.				
12.15.				
12.30.				
13.00.				
15.00.				
15.15.				
15.30.				
15.45.				
16.00.				
16.15.				
16.30.				
16.45.				
17.00	17.30- 18.30 Uhr			
17.15.	Funky-Jazz			
17.30.	Cerasela Birovescu			
17.45.				
18.00.	18.30 - 19.30 Uhr			18.00 - 22.00 Uhr
18.15	"Sweet Reflex"		18.30 - 20.00 Uhr	Freies Klettern
18.30	Cerasela Birovescu		Tai Chi Fortgeschr.	für Geübte
18.45		18.45 - 19.45 Uhr	Claudia Schatz	
19.00		Indian Balance		Eintritt ist an
19.15		Jana Tröbner - Schmid		der Kasse zu
19.30	19.30 - 20.30 Uhr			bezahlen.
19.45	Power-Gymnastik			
20.00	Silvia Grimm	20.00 - 21.00 Uhr	20.00 . 21.30 Uhr	Bei Interesse an
20.15		Smovey	HipHop	Kletterkursen und
20.30	20.30 - 21.30 Uhr	Anne Frei	Lisa Herkommer	bei Rückfragen
20.45	Power-Step			wenden Sie sich bitte
21.00	Männergruppe			an die Geschäftsstelle
21.15	Birgit Möckl			des VfL Buchloe
21.30				
21.45				
22.00				

Mittwoch
Belegungsplan

Uhrzeit	Gymnastikraum unten rechts Gennach-Saal	Gymnastikraum unten links Exquisa-Saal	Gymnastikraum oben Allgäu-Saal	Kletterturm Stammel-Wand
8.00.				
8.15.				
8.30.	8.30 - 9.30 Uhr		8.30 - 9.30 Uhr	
8.45.	Balance Swing		Tai Chi Anfänger	
9.00.	Elke Reißle		Claudia Schatz	
9.15.				
9.30.				
9.45.			9.45 - 10.45 Uhr	
10.00			Qi Gong	
10.15.			Hannelore Voith	
10.30.				
10.45.				
11.00.				
11.15.				
11.30.				
11.45.				
12.00.				
12.15.				
12.30.				
13.00.				
15.00.	14.00 - 15.00 Uhr		14.30 - 15.30 Uhr	
15.15.	Fit im Alter		Sanfte	
15.30.	Renate Pfandzelter		Gymnastik	
15.45.	Sabine Liebl		wechselnde UL	
16.00.				
16.15.				
16.30.				
16.45.				
17.00	17.00-18.30 Uhr	17.00 - 17.45 Uhr		
17.15.	Taekwondo Kinder	Kindertanz		
17.30.	Simon	Heidi Brossette		17.30 - 18.30 Uhr
17.45.	Schmid-Kemmeter	Sophia Fichtner		Jugendgruppe I
18.00.				zweiwöchig
18.15				
18.30	18.30 - 20.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr	18.30 - 19.30 Uhr	18.30 - 19.30 Uhr
18.45	Reflex	Judo	Zumba	Jugendgruppe II
19.00	Cerasela Birovescu	Margit Steidl	Paola Fontis	zweiwöchig
19.15				
19.30			19.30 - 22.00 Uhr	
19.45			Taekwondo	
20.00	20.00 - 21.00 Uhr	20.00-21.00 Uhr	Simon	20.00 - 22.00 Uhr
20.15	Gesundheitssport	KangaBurn	Schmid-Kemmeter	
20.30	Frauen	Stephanie		
20.45	wechselnde UL	Reinicke		Freies Klettern
21.00				für Geübte
21.15				
21.30				
21.45				Eintritt ist an
22.00				der Kasse zu bezahlen.

Donnerstag Belegungsplan				
Uhrzeit	Gymnastikraum unten rechts Gennach-Saal	Gymnastikraum unten links Exquisa-Saal	Gymnastikraum oben Allgäu-Saal	Kletterturm Stammel-Wand
8.00.		8.00 - 9.00 Uhr	8.00 - 9.00 Uhr	
8.15.		Reha - Orthopädie	vhs	
8.30.		Claudia Meier		
8.45.				
9.00.	9.00 - 10.00 Uhr			
9.15.	Around the body			
9.30.	Elke Reßle			
9.45.				
10.00.				
10.15.	10.15-11.15 Uhr	10.15 - 11.15 Uhr		
10.30.	Tanz dich fit	Qi Gong		
10.45.	Maria Böck	Hannelore Voith		
11.00.				
11.15.				
11.30.				
11.45.				
12.00.				
12.15.				
12.30.				
13.00.				
14.30.				
15.00.			15.00 -16.00 Uhr	
15.15.			Yoga Kids	
15.30.			Bahar Kar-Köhler	
15.45.				
16.00.			16.00-17.00 Uhr	
16.15.			Yoga Kids	
16.30.			Bahar Kar-Köhler	
16.45.				
17.00.				
17.15.				
17.30.				
17.45.				
18.00.				18.00 - 22.00 Uhr
18.15.				Freies Klettern
18.30.	18.30 - 19.30 Uhr		18.30 - 19.30 Uhr	für Geübte
18.45.	Step- Aerobic	18.45 - 19.45 Uhr	Bewegtes	
19.00.	Annerose Kelleter	Reha-Sport	Gedächtnistraining	Eintritt ist an
19.15.		Orthopädie	Heidi Klaunzler	der Kasse zu
19.30.		Maria Böck	19.00 - 20.30 Uhr	bezahlen.
19.45.	19.45 - 21.00		Linedance	
20.00.	Step- Aerobic	20.00 - 21.00 Uhr	Anfänger	Bei Interesse an
20.15.	Birgit Möckl	Fitness für jeden	Kathy Adam	Kletterkursen und
20.30.		wechselnde UL	20.30 - 22.00 Uhr	bei Rückfragen
20.45.			Linedance	wenden Sie sich bitte
21.00.			Fortgeschrittene	an die Geschäftsstelle
21.15.			Cornelia Erlbeck	des VfL Buchloe
21.30.				
21.45.				
22.00.				

Freitag Belegungsplan				
Uhrzeit	Gymnastikraum unten rechts Gennach-Saal	Gymnastikraum unten links Exquisa-Saal	Gymnastikraum oben Allgäu-Saal	Kletterturm Stammel-Wand
8.00.				
8.15.				
8.30.				
8.45.				
9.00.			9.00 - 10.00 Uhr	
9.15.			Yoga	
9.30.			Paula Hanke	
9.45.				
10.00	10.00-11.00			
10.15.	Baby Yoga			
10.30.	Birgit Klein			
10.45.				
11.00.				
11.30.				
11.45.				
12.00.				
12.15.				
12.30.				
13.00.				
14.00	14.00 - 15.00 Uhr			
14.30	orientalischer Tanz			
15.00.	Elke Reßle			
15.15.				
15.30.	15.30 - 16.30 Uhr			
15.45.	Zumba Kinder			
16.00.	von 8 - 12 Jahre			
16.15.	Joanny Kornitzer			
16.30.				
16.45.				
17.00				
17.15.				
17.30.		17.30 - 19.00 Uhr		
17.45.		Aikido		
18.00.		Kinder		
18.15		Andreas Wörfel		
18.30				
18.45				
19.00	19.00 - 20.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	19.00 - 20.00	
19.15	Rücken aktiv	Selbstverteidigung	Zumba Strong	
19.30	Klaus Wessely	Elmar Sterzl	Joanny Kornitzer	
19.45				
20.00	20.00 - 21.00	20.00 - 22.00 Uhr	20.00 - 22.00 Uhr	
20.15	Balance Swing	Aikido	Akrodance	
20.30	Yvonne Würtz	Elmar Sterzl	OnePassion	
20.45			Joana Rehle	
21.00				
21.15				
21.30				
21.45				
22.00				

Samstag

Belegungsplan

Uhrzeit	Gymnastikraum unten rechts Gennach-Saal	Gymnastikraum unten links Exquisa-Saal	Gymnastikraum oben Allgäu-Saal	Kletterturm Stammel-Wand
8.00.				
8.15.				
8.30.				
8.45.				
9.00.				
9.15.				
9.30.				
9.45.				
10.00		10.00 - 11.30 Uhr		
10.15.		Aikido		
10.30.		Elmar Sterzl		
10.45.				
11.00.				
11.15.				
11.30.		11.35 - 12.35		
11.45.		Aikido		
12.00.		Fortgeschrittene		
12.15.		Elmar Sterzl		
12.30.				
13.00.				
15.00.				
15.15.				
15.30.				
15.45.				
16.00.				
16.15.				
16.30.				
16.45.				
17.00				
17.15.				
17.30.			17.30 - 18.30 Uhr	
17.45.			Yoga zur Integration	
18.00.	18.00 . 20.00 Uhr		(für Flüchtlinge)	
18.15	HipHop		Paula Hanke	
18.30	Lisa Herkommer			
18.45				
19.00		19.00 - 20.30 Uhr		
19.15		Taekwondo		
19.30		3. Samstag im Monat		
19.45		Simon		
20.00		Schmid-Kemmeter		
20.15				
20.30				
20.45				
21.00				
21.15				
21.30				
21.45				
22.00				

Sonntag**Belegungsplan**

Uhrzeit	Gymnastikraum unten rechts Gennach-Saal	Gymnastikraum unten links Exquisa-Saal	Gymnastikraum oben Allgäu-Saal	Kletterturm Stammel-Wand
8.00.				
8.15.				
8.30.				
8.45.				
9.00.				
9.15.				
9.30.				
9.45.				
10.00				
10.15.				
10.30.				
10.45.				
11.00.				
11.15.				
11.30.				
11.45.				
12.00.				
12.15.				
12.30.				
13.00.				
15.00.				
15.15.				
15.30.				
15.45.				
16.00.				
16.15.				
16.30.				
16.45.				
17.00	17.00 - 19.00			
17.15.				
17.30.	One Passion			
17.45.	Joanna Rehle			
18.00.				
18.15				
18.30				
18.45				
19.00	19.00 - 20.30 Uhr			
19.15	Taekwondo			
19.30	Simon			
19.45	Schmid-Kemmeter			
20.00				
20.15				
20.30				
20.45				
21.00				
21.15				
21.30				
21.45				
22.00				