



Übersicht – Fitnessstag 22. November 2025

Zeit	Halle	Großer Gymraum	Kleiner Gymraum	I N F O - S T A N D
09:30 – 10:00	Ankommen – Vorbereitung			
10:00 – 10:40	Kraft – Trampolin Andrea	Pilates Kornelia	WO mit Brasils Michaela	
Pause – Wechsel				
11:00 – 11:40	Zirkel mit Trampolin Andrea	Bodyfit Lisa	Aerostep Sabine	
Pause – Wechsel				
12:00 – 12:40	Pilates meet BBP Kornelia	Fußgymnastik Sabine	SeniorInnen-Gymnastik Andrea	
Pause – Wechsel				
13:00 – 13:40	Zumba Fitness Betti	Barre and more Michaela	Step (ohne Choreo) Andrea	
Pause – Wechsel				
14:00 – 14:40	HIIT-Trampolin Vinzenca	Tiefenmuskulatur Sabine	CIRCL Mobility Betti	
Gemeinsamer Abschluss – Wünsche				

