

# GUT Kursprogramm 2026

<b>Mo</b>	08.30 – Ladyfit	Übungsleiterin Christiane Lellek
	09.30 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	15.15 – Eltern- und Kinderturnen	Übungsleiterin Alica Rerich
	16.30 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	16.30 - Kinderturnen ab 5 Jahren	Übungsleiterin Alica Rerich
	18.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	17.30 – Yoga	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	18.30 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	19.00 – Indoor Cycling (Anmeldung beim Übungsleiter)	Übungsleiter Jens Wittiger und Christoph Müller im Wechsel
	20.00 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
<b>Di</b>	18.00 - Step Mix	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	19.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	18.00 - Pilates	Übungsleiterin Ilka Guth-Burdalic
	19.00 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	19.00 – Latin Dance	Übungsleiterin Alica Rerich
20.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle		
<b>Mi</b>	16.30 – Yoga	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	17.30 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	17.00 - Bodyfit	Übungsleiterin Christiane Lellek
	18.00 MZH Wissenbach, oberer Saal (große Turnhalle Sommer/Herbst)	
	19.15- Indoor Cycling (Anmeldung bei Übungsleitern) 20.15 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	Übungsleiter Tanja König, Yvonne Tüttö und Jens Wittiger im Wechsel
<b>Do</b>	15.45 - Dance Kids ab 4 bis 8 Jahre	Übungsleiterin Alica Rerich
	16.45	
	16.45 - Dance Kids ab 9 Jahre	
	17.45 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	16.45 - Fit for Life	Übungsleiterin Anna Schneider
	17.45 Ganzkörpertraining Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	17:45 - Langhanteltraining (Anmeldung bei Übungsleiterin)	Übungsleiter Alexandra Krenzer
	19.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle <b>19 Vereins-Langhanteln vorhanden</b>	
	18.00 - Pilates	Übungsleiterin Ilka Guth-Burdalic
	19.00 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
19.00 - Ausgleichsgymnastik	Übungsleiterin Ina Reeh	
20.00 »für Sie und Ihn« MZH Wissenbach, große Turnhalle		
<b>Fr</b>	17.15- Indoor Cycling (Anmeldung bei Übungsleiterin)	Übungsleiterin Tanja König
	18.15 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
<b>Sa/So</b>	Mountainbike Technik- und Fahrtraining	Übungsleiter Jens Wittiger
	Termine nach Absprache	

**Alle Übungsstunden finden immer erst ab 5 Teilnehmern statt.**

## Ansprechpartner:

Übungsleiter (Kontakte siehe Homepage)

Sabine Konrad 02774912941

Julia Rottenbach-Hain 02774917635

**Reha-Sport (Montag und Mittwoch)**

(Infos u. Kontakt siehe Homepage)



[www.gut-wissenbach.de](http://www.gut-wissenbach.de)

*Interessenten dürfen 2x in einen der regulär laufenden Kurse rein schnuppern, bevor sie sich für eine Mitgliedschaft im Verein entscheiden müssen.*