

# Ferienprogramm – Sommer 2026

## 1. Ferienwoche (06.07. – 10.07.26)

### Montag 06.07.

Stretch & Relax	16:45 – 17:45 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
Tabata	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Singa
Fitness ältere Herren	18:00 – 19:00 Uhr	Turnhalle	Carsten
Indoor-Cycling	19:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle	Carsten
Gerätetraining	19:00 – 21:00 Uhr	Gerätestudio	Gunnar

### Dienstag 07.07.

Fitness junge Männer	19:00 – 20.30 Uhr	Turnhalle	Gunnar
----------------------	-------------------	-----------	--------

### Mittwoch 08.07.

Tabata	19:30 – 20:30 Uhr	Spiegelsaal	Singa
--------	-------------------	-------------	-------

### Freitag 10.07.

Tanzen	17:00 – 18:30 Uhr	Spiegelsaal	Elke u. Volker
--------	-------------------	-------------	----------------

## 6. Ferienwoche (10.08. – 14.08.26)

### Montag 10.08.

Pilates	08:15 – 09:15 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Tabata	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Singa
Gerätetraining	19:00 – 21:00 Uhr	Gerätestudio	Gunnar
Hatha Yoga	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Hupfdohlen	20:00 – 21:00 Uhr	Turnhalle	Gesa

### Dienstag 11.08.

Yoga	08:45 – 09:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Qigong	09:45 – 10:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Faszio	16:30 – 17:30 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
FitnessMix	17:30 – 18:30 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
Fitness junge Männer	19:00 – 20.30 Uhr	Turnhalle	Gunnar

### Mittwoch 12.08.

Body Workout	09:00 – 10:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Pilates	10:00 – 11:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Tabata	19:30 – 20:30 Uhr	Spiegelsaal	Singa
Gerätetraining	17:00 – 20:00 Uhr	Gerätestudio	Carsten

### Donnerstag 13.08.

Stuhlgymnastik I	08:30 – 09:30 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Stuhlgymnastik II	09:30 – 10:30 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Power-Step	18:00 – 19:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana
Mobility-Training	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana

### Freitag 14.08..

Tanzen	17:00 – 18:30 Uhr	Spiegelsaal	Elke u. Volker
--------	-------------------	-------------	----------------

