

Ferienprogramm – Herbst 2026

1. Ferienwoche (12.10. – 16.10.26)

Montag 12.10.2026.

Gerätetraining	19:00 – 21:00 Uhr	Studio	Gunnar
----------------	-------------------	--------	--------

Dienstag 13.10.2026.

Fitness junge Männer	19:00 – 20:30 Uhr	Turnhalle	Gunnar
----------------------	-------------------	-----------	--------

Donnerstag 15.10.2026.

Power-Step	18:00 – 19:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana
------------	-------------------	-------------	-------

Mobility	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana
----------	-------------------	-------------	-------

2. Ferienwoche (19.10. – 23.10.26)

Montag 19.10.

Pilates	08:15 – 09:15 Uhr	Spiegelsaal	Christa
---------	-------------------	-------------	---------

Tabata	18:00 – 19:00 Uhr	Spiegelsaal	Singa
--------	-------------------	-------------	-------

Hatha Yoga	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
------------	-------------------	-------------	---------

Gerätetraining	19:00 – 21:00 Uhr	Studio	Gunnar
----------------	-------------------	--------	--------

Hupfdohlen	20:00 – 21:00 Uhr	Turnhalle	Gesa
------------	-------------------	-----------	------

Dienstag 20.10.

Yoga	08:45 – 09:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
------	-------------------	-------------	---------

Qigong	09:45 – 10:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
--------	-------------------	-------------	---------

Fitness junge Männer	19:00 – 20:30 Uhr	Turnhalle	Gunnar
----------------------	-------------------	-----------	--------

Mittwoch 21.10.

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
--------	-------------------	-------------	-------

Donnerstag 22.10.

Stuhlgymnastik I	08:30 – 09:30 Uhr	Spiegelsaal	Christa
------------------	-------------------	-------------	---------

Stuhlgymnastik II	09:30 – 10:30 Uhr	Spiegelsaal	Christa
-------------------	-------------------	-------------	---------

