



Sport in den Sommerferien - vom 20. Juli bis 07. August 2026*



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenfit mit Beate 10:30 – 11:30 Uhr 12:00 – 13:00 Uhr Beckenbodenfit 11:30-12:00 Uhr	Fit & in Form mit Julia 10:00 – 11:00 Uhr	Rückenfit* mit Magda 17:45 – 18:45 Uhr und 18:45-19:45 Uhr	Faszienfitness* mit Julia 09:15 – 10:15 Uhr	Bewegt ins Wochenende I* mit Beate 10:00 – 10:55 Uhr
Yoga* mit Heike 17:45 – 18:45 Uhr am 20.07. & 27.07.		Men's Full Body Workout mit Christian 18:30 – 20:00 Uhr	Pilates* mit Heike 19:00 – 20:00 Uhr am 23.07. & 30.07.	Bewegt ins Wochenende II* mit Beate 11:05 – 12:00 Uhr
Konditionsgymnastik mit Jessica 18:00 – 19:00 Uhr am 27.07. und 03.08.		Badminton mit Timo 18:00 – 21:30 Uhr am 22.07. & 29.07.	Gymnastik Damen mit Ulrike 19:00 – 20:00 Uhr am 23.07.	Allover Workout mit Julia 17:00 – 18:00 Uhr
Body in Form (Ü70)* mit Rosi 19:00 – 20:00 Uhr		Floorball mit Jürgen 20:00 – 21:30 Uhr		
Floorball (Erw.) mit Jan 20:00 – 21:30 Uhr am 20.07.				

* Unser Sommerferienangebot gilt nur für den Breitensport und steht auch interessierten Nichtmitgliedern offen!

* Angebot findet im Neubau statt.

Stand: 07/2026