



Sport in den Herbstferien - vom 19. bis 30. Oktober 2026*



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenfit I 10:30 – 11:30 Uhr Rückenfit II 11:30-12:0 Uhr Beckenbodentraining 12:00 -13:00 Uhr mit Beate (nur 26.10.)	BauchBeinePo* mit Kordula 12:00 – 13:00 Uhr	Men's Full Body Workout mit Christian(nur 28.10.) 18:30 – 20:00 Uhr	Gymnastik mit Ulrike 09:15 – 10:15 Uhr nur am 29.10.	Bewegt ins Wochenende I* 10:00 – 10:55 Uhr Bewegt ins Wochenende II* 11:05 – 12:00 Uhr mit Beate
Workout mit Kordula (nur 26.10.) 19:00 – 20:00 Uhr		Badminton mit Timo (nur 28.10.) 19:30 – 22:00 Uhr		Zumba* mit Steffi (nur 23.10.) 18:30 – 20:00 Uhr

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

* Angebot findet im Neubau statt.

Stand: 10/2026