

Herbstferienprogramm 2025

24. Oktober bis 2. November



QUELLENSTRASSE 56		
Fr., 24.10	17:00 Enorm in Form	Petra/Martin
	19:00 Yin Yoga	Maria
Sa., 25.10	09:30 Kickboxen f. Erwachsene	Gloria
	11:00 Kickboxen f. Teens ab 15 J.	Gloria
So., 26.10	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Katarina
Mo., 27.10	18:00 Yoga Basic	Martina
	19:00 Zumba	Martina
Di., 28.10	18:00 Fitness und Koordination	Patrick
	19:00 H.I.I.T.	Patrick
Mi., 29.10	16:00 Wirbelsäulengymnastik	Birgit
	17:00 Bauch-Bein-Po	Birgit
	18:00 Fatburning	Sabine
	19:00 Body-Toning	Sabine
Do., 30.10	17:00 Bauch-Bein-Po	Monika
	18:00 Wirbelsäulengymnastik	Monika
Fr., 31.10	19:00 Yin Yoga	Maria
So., 02.11	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud

WELLNESSOASE SONNWENDVIERTEL		
Di., 28.10	07:30 Aqua Gymnastik	Susi
	08:30 Aqua Gymnastik	Susi
Do., 30.10	07:30 Aqua Gymnastik	Susi
	08:30 Aqua Gymnastik	Susi

FITNESS		
Fr., 24.10	08:00-09:30	JP.fit - Karola
	09:30-12:00	Karola
Sa., 25.10	08:00-12:00	Martin
So., 26.10	08:00-12:00	Tarig
Mo., 27.10	08:00-12:00	Angelika
	16:00-20:00	Anna
Di., 28.10	08:00-12:00	Octavio
	16:00-20:00	Karola
Mi., 29.10	08:00-12:00	Octavio
	16:00-20:00	Karola
Do., 30.10	08:00-12:00	Angelika
	16:00-20:00	Octavio
Fr., 31.10	08:00-12:00	Patrick
Sa., 01.11	08:00-12:00	Martin
So., 02.11	08:00-12:00	Tarig

ONLINE		
Sa., 25.10	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
So., 26.10	09:00 Pilates	Petra
	10:00 Bauch-Bein-Po	Petra
	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
Mo., 27.10	17:00 Sesselgymnastik	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Di., 28.10	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
	18:00 Bauch-Bein-Po	Natascha
Mi., 29.10	08:00 Wirbelsäulengymnastik	Martina
	17:00 Body-Toning	Petra
	18:00 Tabata	Petra
Do., 30.10	17:00 Pilates	Natascha
	18:00 Body-Toning	Natascha
Sa., 01.11	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
So., 02.11	09:00 Pilates	Petra
	10:00 Bauch-Bein-Po	Petra
	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Madeleine

VOLLEYBALL P43		
Fr., 24.10	18:00 TR Jugend	Max
	19:30 TR2	Max
Sa., 25.10	10:00 H2	David
Mo., 27.10	10:00 u16/18w	Alexander
	17:00 u20m	Yuuki
	17:00 u20w/D1	Jakob
	19:00 H2	David
	19:00 H1	Diego
Di., 28.10	10:00 u16/18w	Alexander
	17:00 H3	Raimund
	17:00 TR1	Shirley
Mi., 29.10	17:00 u20m	Yuuki
	17:00 u20w/D1	Jakob
	19:00 H2	David
	19:00 H1	Diego
Do., 30.10	10:00 u16/18w	Alexander
	17:00 H3	Raimund
	17:00 TR1	Shirley
Fr., 31.10	10:00 u16/18w	Alexander
	19:00 H2	David

