Herbstferienprogramm 2026

23. Oktober bis 2. November



Quellenstraße 56		
Fr., 23.10	17:30 Enorm in Form	Petra/Martin
	19:00 Yoga (75 Min.)	Maria
So., 25.10	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Katarina
Mo., 26.10	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
Di., 27.10	17:30 Pilates (75 Min.)	Nadine
	19:00 Kickboxen (75 Min.)	Gloria
Mi., 28.10	18:00 H.I.I.T & Stretch (75 Min.)	Patrick
Do., 29.10	17:00 Bauch-Bein-Po	Monika
	18:00 Wirbelsäulengymnastik	Monika
Fr., 30.10	19:00 Yoga (75 Min.)	Maria
So., 01.11	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Monika
Mo., 02.11	15:00 Osteoporose-Gym. (75 Min.)	Karola
	16:30 WS & Beckenboden (75 Min.)	Karola
	18:00 Yoga Basic	Martina
	19:00 Zumba	Martina

Fitness		
Fr., 23.10	08 bis 14 Uhr	Karola
Sa., 24.10	08 bis 12 Uhr	Martin
So., 25.10	08 bis 12 Uhr	Octavio
Mo., 26.10	08 bis 12 Uhr	Octavio
Di., 27.10	08 bis 12 Uhr	Octavio
	16 bis 20 Uhr	Karola
Mi., 28.10	08 bis 12 Uhr	Octavio
	16 bis 20 Uhr	Karola
Do., 29.10	08 bis 12 Uhr	Karola
	16 bis 20 Uhr	Octavio
Fr., 30.10	08 bis 14 Uhr	Karola
Sa., 31.10	08 bis 12 Uhr	Susi
So., 01.11	08 bis 12 Uhr	Karola
Mo., 02.11	08 bis 14 Uhr	Angelika
	16 bis 20 Uhr	Tarig



Online		
Sa., 24.10	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
So., 25.10	09:00 Pilates	Petra
	10:00 Bauch-Bein-Po	Petra
Mo., 26.10	17:00 Sesselgymnastik	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Di., 27.10	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
	18:00 Bauch-Bein-Po	Natascha
Mi., 28.10	08:00 Wirbelsäulengymnastik	Martina
Do., 29.10.	17:30 Pilates (75 Min.)	Natascha
Sa., 31.10	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
So., 01.11	09:00 Pilates	Natascha
	10:00 Bauch-Bein-Po	Natascha
Mo., 02.11	17:00 Sesselgymnastik	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha



Alle Infos zu unseren Volleyball Einheiten während der Ferien findest du unter folgendem QR Code:

