



Sommerferienprogramm 2025



Gymnastik

Fit in die Woche mit Jessica

Mo 18.08.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 (ab 60 J.)
Mo 18.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 (ab 20 J.)
Mo 25.08.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 (ab 60 J.)
Mo 25.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 (ab 20 J.)
Mo 01.09.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 (ab 60 J.)
Mo 01.09.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 (ab 20 J.)

Fitness-Mix Frauen und Männer mit Angelika

Mo 18.08.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Mo 25.08.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3

Aerobic + more mit Jessica

Mi 20.08.25, 09:00 – 10:00 Uhr; Gymnastikraum 2/3
Mi 27.08.25, 09:00 – 10:00 Uhr; Gymnastikraum 2/3
Mi 03.09.25, 09:00 – 10:00 Uhr; Gymnastikraum 2/3

Fit forever + more mit Jessica

Mi 20.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr; Gymnastikraum 2/3
Mi 27.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr; Gymnastikraum 2/3
Mi 03.09.25, 10:00 – 11:00 Uhr; Gymnastikraum 2/3

Rücken fit mit Jessica

Mi 20.08.25, 18:30 – 19:30 Uhr; Gymnastikraum 1
Mi 27.08.25, 18:30 – 19:30 Uhr; Gymnastikraum 1
Mi 03.09.25, 18:30 – 19:30 Uhr; Gymnastikraum 1

Step-Aerobic mit Angelika

Mo 18.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Mi, 20.08.25, 18:30 – 19:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Mo 25.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Mi, 27.08.25, 18:30 – 19:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Mi, 03.09.25, 18:30 – 19:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3



Sommerferienprogramm 2025



Gymnastik

Sitzgymnastik mit Angelika

Mi, 20.08.25, 11:00 – 12:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Mi, 27.08.25, 11:00 – 12:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Mi, 03.09.25, 11:00 – 12:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3

Fit & Wohl mit Dinara

Do 14.08.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Sportplatz am Riesebusch
Do 21.08.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 28.08.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 04.09.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3

Sitzgymnastik mit Dinara

Do 14.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Sportplatz am Riesebusch
Do 21.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 28.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 04.09.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3

Pilates mit Ann-Christin

Do 07.08.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Fußballplatz neben dem Spielplatz Mozartstr.
Do 14.08.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Fußballplatz neben dem Spielplatz Mozartstr.
Do 21.08.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 28.08.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 04.09.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3

Complete Body Workout mit Ann-Christin

Di 05.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Fußballplatz neben dem Spielplatz Mozartstr.
Do 07.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Fußballplatz neben dem Spielplatz Mozartstr.
Di 12.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Fußballplatz neben dem Spielplatz Mozartstr.
Do 14.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Fußballplatz neben dem Spielplatz Mozartstr.
Di 19.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 21.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Di 26.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 28.08.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Di 02.09.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3
Do 04.09.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3