

1. SOMMERFERIENWOCHE

05.07.2021 bis 11.07.2021

Montag

Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Iris	Gymnastikhalle

Dienstag

Yoga	09:30-11:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:30-18:30 Uhr	Henrike	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Mehrzweckraum
Wirbelsäulengymnastik	18:45-19:45 Uhr	Henrike	Gymnastikhalle
Pilates	18:45-19:45 Uhr	Susanne	Mehrzweckraum
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Mittwoch

Wirbelsäulengymnastik	09:00-10:00 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	10:15-11:15 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Qi Gong & Tai Chi	10:15-11:45 Uhr	Gerd	Mehrzweckraum
Fit ab 70	15:00-16:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:00-18:00 Uhr	Birgit	Mehrzweckraum
Multi-Mix	17:30-18:30 Uhr	Iris	Gymnastikhalle
Langhantelfitness	18:45-19:45 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Fit in den Sommer	18:45-19:45 Uhr	Walter	Sporthalle/Outdoor
Gymnastik Frauen	20:00-21:00 Uhr	Birgit	Sporthalle

Donnerstag

Fit for Fun	09:00-10:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Fit ab 60	11:00-12:00 Uhr	Astrid	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi- Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Freitag

Multi-Mix	09:00-10:00 Uhr	Anja	Gymnastikhalle
Sitzgymnastik	09:00-10:00 Uhr	Henrike	Mehrzweckraum
Erlebnistanz	10:00-11:30 Uhr	Petra	Gymnastikhalle
Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle

Samstag

Yoga	10:15-11:45 Uhr	Kerstin	Gymnastikhalle
------	-----------------	---------	----------------

2. SOMMERFERIENWOCHE

12.07.2021 bis 18.07.2021

Montag

Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Iris	Gymnastikhalle

Dienstag

Yoga	09:30-11:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:30-18:30 Uhr	Henrike	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Mehrzweckraum
Wirbelsäulengymnastik	18:45-19:45 Uhr	Henrike	Gymnastikhalle
Pilates	18:45-19:45 Uhr	Susanne	Mehrzweckraum
Step-Aerobic	18:45-19:45 Uhr	Katja	Sporthalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Mittwoch

Multi- Mix	09:00-10:00 Uhr	Belinda	Mehrzweckraum
Wirbelsäulengymnastik	09:00-10:00 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	10:15-11:15 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Qi Gong & Tai Chi	10:15-11:45 Uhr	Gerd	Mehrzweckraum
Fit ab 70	15:00-16:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:00-18:00 Uhr	Birgit	Mehrzweckraum
Multi-Mix	17:30-18:30 Uhr	Iris	Gymnastikhalle
Langhantelfitness	18:45-19:45 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Fit in den Sommer	18:45-19:45 Uhr	Walter	Sporthalle/Outdoor
Gymnastik Frauen	20:00-21:00 Uhr	Birgit	Sporthalle

Donnerstag

Fit for Fun	09:00-10:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Fit ab 60	11:00-12:00 Uhr	Astrid	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Taekwon Aerobic	17:30-18:30 Uhr	Katja	Mehrzweckraum
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle

Freitag

Multi-Mix	09:00-10:00 Uhr	Anja	Gymnastikhalle
Sitzgymnastik	09:00-10:00 Uhr	Henrike	Mehrzweckraum
Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle

3. SOMMERFERIENWOCHE

19.07.2021 bis 25.07.2021

Montag

Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Iris	Gymnastikhalle

Dienstag

Yoga	09:30-11:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Mehrzweckraum
Pilates	18:45-19:45 Uhr	Susanne	Mehrzweckraum
Step-Aerobic	18:45-19:45 Uhr	Katja	Sporthalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Mittwoch

Wirbelsäulengymnastik	09:00-10:00 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	10:15-11:15 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Qi Gong & Tai Chi	10:15-11:45 Uhr	Gerd	Mehrzweckraum
Fit ab 70	15:00-16:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:00-18:00 Uhr	Birgit	Mehrzweckraum
Langhantelfitness	18:45-19:45 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Fit in den Sommer	18:45-19:45 Uhr	Walter	Sporthalle/Outdoor
Gymnastik Frauen	20:00-21:00 Uhr	Birgit	Sporthalle

Donnerstag

Fit for Fun	09:00-10:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Fit ab 60	11:00-12:00 Uhr	Astrid	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Taekwon Aerobic	17:30-18:30 Uhr	Katja	Mehrzweckraum
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi- Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Freitag

Multi-Mix	09:00-10:00 Uhr	Anja	Gymnastikhalle
Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle

4. SOMMERFERIENWOCHE

26.07.2021 bis 01.08.2021

Montag

Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Iris	Gymnastikhalle

Dienstag

Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Mehrzweckraum
Pilates	18:45-19:45 Uhr	Susanne	Mehrzweckraum
Step-Aerobic	18:45-19:45 Uhr	Katja	Sporthalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Mittwoch

Multi- Mix	09:00-10:00 Uhr	Belinda	Mehrzweckraum
Wirbelsäulengymnastik	09:00-10:00 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	10:15-11:15 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Qi Gong & Tai Chi	10:15-11:45 Uhr	Gerd	Mehrzweckraum
Fit ab 70	15:00-16:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:00-18:00 Uhr	Birgit	Mehrzweckraum
Multi-Mix	17:30-18:30 Uhr	Iris	Gymnastikhalle
Langhantelfitness	18:45-19:45 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Fit in den Sommer	18:45-19:45 Uhr	Walter	Sporthalle/Outdoor
Gymnastik Frauen	20:00-21:00 Uhr	Birgit	Sporthalle

Donnerstag

Fit for Fun	09:00-10:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Fit ab 60	11:00-12:00 Uhr	Astrid	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi- Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Freitag

Multi-Mix	09:00-10:00 Uhr	Anja	Gymnastikhalle
Erlebnistanz	10:00-11:30 Uhr	Petra	Gymnastikhalle
Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle

Samstag

Yoga	10:15-11:45 Uhr	Kerstin	Gymnastikhalle
------	-----------------	---------	----------------

5. SOMMERFERIENWOCHE

02.08.2021 bis 08.08.2021

Montag

Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle

Dienstag

Yoga	09:30-11:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Mehrzweckraum
Pilates	18:45-19:45 Uhr	Susanne	Mehrzweckraum
Step-Aerobic	18:45-19:45 Uhr	Katja	Sporthalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Mittwoch

Multi- Mix	09:00-10:00 Uhr	Belinda	Mehrzweckraum
Wirbelsäulengymnastik	09:00-10:00 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	10:15-11:15 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Qi Gong & Tai Chi	10:15-11:45 Uhr	Gerd	Mehrzweckraum
Fit ab 70	15:00-16:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:00-18:00 Uhr	Birgit	Mehrzweckraum
Langhantelfitness	18:45-19:45 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Fit in den Sommer	18:45-19:45 Uhr	Walter	Sporthalle/Outdoor
Gymnastik Frauen	20:00-21:00 Uhr	Birgit	Sporthalle

Donnerstag

Fit for Fun	09:00-10:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Fit ab 60	11:00-12:00 Uhr	Astrid	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Taekwon Aerobic	17:30-18:30 Uhr	Katja	Mehrzweckraum
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi- Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Freitag

Erlebnistanz	10:00-11:30 Uhr	Petra	Gymnastikhalle
Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle

Samstag

Yoga	10:15-11:45 Uhr	Kerstin	Gymnastikhalle
------	-----------------	---------	----------------

6. SOMMERFERIENWOCHE

09.08.2021 bis 15.08.2021

Montag

Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle

Dienstag

Yoga	09:30-11:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:30-18:30 Uhr	Henrike	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Mehrzweckraum
Wirbelsäulengymnastik	18:45-19:45 Uhr	Henrike	Gymnastikhalle
Pilates	18:45-19:45 Uhr	Susanne	Mehrzweckraum
Step-Aerobic	18:45-19:45 Uhr	Katja	Sporthalle
Multi-Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Mittwoch

Multi- Mix	09:00-10:00 Uhr	Belinda	Mehrzweckraum
Wirbelsäulengymnastik	09:00-10:00 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	10:15-11:15 Uhr	Marion	Gymnastikhalle
Qi Gong & Tai Chi	10:15-11:45 Uhr	Gerd	Mehrzweckraum
Fit ab 70	15:00-16:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Wirbelsäulengymnastik	17:00-18:00 Uhr	Birgit	Mehrzweckraum
Langhantelfitness	18:45-19:45 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Fit in den Sommer	18:45-19:45 Uhr	Walter	Sporthalle/Outdoor
Gymnastik Frauen	20:00-21:00 Uhr	Birgit	Sporthalle

Donnerstag

Fit for Fun	09:00-10:00 Uhr	Birgit	Gymnastikhalle
Fit ab 60	11:00-12:00 Uhr	Astrid	Gymnastikhalle
Intervall	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle
Taekwon Aerobic	17:30-18:30 Uhr	Katja	Mehrzweckraum
Zumba	18:45-19:45 Uhr	Stephanie	Gymnastikhalle
Multi- Mix	20:00-21:00 Uhr	Susanne	Gymnastikhalle

Freitag

Multi-Mix	09:00-10:00 Uhr	Anja	Gymnastikhalle
Sitzgymnastik	09:00-10:00 Uhr	Henrike	Mehrzweckraum
Erlebnistanz	10:00-11:30 Uhr	Petra	Gymnastikhalle
Langhantelfitness	17:30-18:30 Uhr	Simone	Gymnastikhalle

Samstag

Yoga	10:15-11:45 Uhr	Kerstin	Gymnastikhalle
------	-----------------	---------	----------------