

Kursplan Sommerferien Wo.2: 14.7.-18.7.25

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE
9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit Katja	9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia		09:15 - 10:15 SENIOREN- SPORT mit Brigitte	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Julia		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit Gymn.halle
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2* mit Katja	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 FIT MIT KID mit Natascha	10:15 - 11:15 PILATES mit Betsy	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual Gymn.halle
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual								11:30 - 12:30 YOGA SLOW FLOW mit Nual Gymn.halle
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				17:00-18:00 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule)	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines		18:15-19:15 FASZIEN- FITNESS mit Sonja				
19:30-20:30 FIT MIX* mit Brigitte	19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Johanna	20:00-21:00 FUNCTIONAL FITNESS mit René	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Brigitte	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara				

Kursplan Sommerferien Wo.3: 21.7.-25.7.25

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE
9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit Katja	9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia		09:15 - 10:15 SENIOREN- SPORT mit Brigitte	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Julia		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FIT AM MORGEN mit Rosi
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2* mit Katja	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 FIT MIT KID mit Natascha	10:15 - 11:15 PILATES mit Almuth	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual Gymn.halle
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual								11:30 - 12:30 YOGA SLOW FLOW mit Nual Gymn.halle
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				17:00-18:00 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule)	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines		18:15-19:15 FASZIEN- FITNESS mit Sonja				
19:30-20:30 FIT MIX* mit Brigitte	19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Johanna	20:00-21:00 FUNCTIONAL FITNESS mit René	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Rainer	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara				

Kursplan Sommerferien Wo.4: 28.7.-1.8.25

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE
9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit René	9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia		09:15 - 10:15 SENIOREN- SPORT mit Brigitte	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Julia		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit Gymn.halle
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2* mit René	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 FIT MIT KID mit Natascha	10:15 - 11:15 PILATES mit Betsy	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual Gymn.halle
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual								11:30 - 12:30 YOGA SLOW FLOW mit Nual Gymn.halle
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				17:00-18:00 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule)	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines		18:15-19:15 FASZIEN- FITNESS mit Sonja				
19:00-20:30 FIT mit Brigitte	19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Johanna	20:00-21:00 FUNCTIONAL FITNESS mit René	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Rainer	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara				

Kursplan Sommerferien Wo.5: 4.8.-8.8.25

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE
9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit Renè	9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia		09:15 - 10:15 SENIOREN- SPORT mit Brigitte	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Julia		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit Gymn.halle
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2* mit Renè	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 FIT MIT KID mit Natascha	10:15 - 11:15 PILATES mit Betsy	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual Gymn.halle
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual								11:30 - 12:30 YOGA SLOW FLOW mit Nual Gymn.halle
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				17:00-18:00 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule)	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines						
19:30-20:30 FIT MIX* mit Brigitte	19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Johanna	20:00-21:00 FUNCTIONAL FITNESS mit Renè	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Brigitte	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara				

Kursplan Sommerferien Wo. 6: 11.8.-15.8.25

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE
9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit Renè	9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia		09:15 - 10:15 SENIOREN- SPORT mit Brigitte	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit Gymn.halle
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2* mit Renè	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 FIT MIT KID mit Natascha	10:15 - 11:15 PILATES mit Betsy	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual Gymn.halle
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual								11:30 - 12:30 YOGA SLOW FLOW mit Nual Gymn.halle
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				17:00-18:00 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule)	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines						
19:30-20:30 FIT MIX* mit Brigitte	19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Johanna	20:00-21:00 FUNCTIONAL FITNESS mit Renè	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Rainer	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara				