

Osterferienplan der Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport

Die Schulturnhallen sind in den Ferien geschlossen!

Folgende Stunden finden in der **1. Osterferienwoche vom 30.03. – 03.04.2026** im ESV-Vereinszentrum in der Hermann-Weinhauser Str. 7 statt:



Tag	Uhrzeit	Gruppe
Montag, 30.03.26	09.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen
	10.00 – 11.00	Easy Workout – Gruppe 1
	11.15 – 12.15	Easy Workout – Gruppe 2
Dienstag, 31.03.26	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen
	16.15 – 17.15	Eltern-Kind-Turnen
	18.30 – 19.30	Easy Workout Online
	20.00 – 21.00	Skigymnastik
Mittwoch, 01.04.26	11.05 – 12.05	Sanfte Ganzkörpergymnastik
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen
Donnerstag, 02.04.26	09.00 – 10.00	Eltern-Kind-Turnen
	10.15 – 11.15	Eltern-Kind-Turnen
	14.00 – 14.45	Sitzgymnastik
	15.00 – 16.00	Power Fit 50plus
	15.15 – 16.15	Eltern-Kind-Turnen
	16.15 – 17.15	Eltern-Kind-Turnen
Samstag, 04.04.2026	11.15 – 12.15	Pilates-Kurs für Frauen und Männer

Osterferienplan der Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport

Die Schulturnhallen sind in den Ferien geschlossen!

Folgende Stunden finden in der **2. Osterferienwoche vom 06.04. – 10.04.2026** im ESV-Vereinszentrum in der Hermann-Weinhauser Str. 7 statt:



Tag	Uhrzeit	Gruppe
Dienstag, 07.04.26	18.30 – 19.30	Easy Workout Online
	20.00 – 21.00	Skigymnastik
Mittwoch, 08.04.26	09.00 – 10.00	Nordic Walking (Kursstart)
	09.00 – 10.00	Bodyfit
	10.00 – 11.00	Rücken- und Faszienfit
	11.05 – 12.05	Sanfte Ganzkörpergymnastik
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen
Donnerstag, 09.04.26	14.00 – 14.45	Sitzgymnastik
	14.45 – 15.30	Power Fit 50plus
	18.20 – 19.20	Wirbelsäulengymnastik
	19.30 – 20.30	Mental Balance (Kursstart)
Freitag, 10.04.26	09.00 – 10.00	Pilates
	10.00 – 11.00	Faszien und Mobility
	17.30 – 18.30	Atemübungen mit Gymnastik Online

Die Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport wünscht schönen Osterferien!

