

Sommerferienplan der Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport



- Die Schulturnhallen sind in den Ferien geschlossen!
- Eltern-Kind-Turnen findet **nicht** statt!

Ferienplan für die **erste** Ferienwoche vom **03.-07.08.2026**

Montag, 03.08.2026	10.00 – 11.00	Easy Workout
	11.15 – 12.15	Easy Workout
Dienstag, 04.08.2026	18.30 – 19.30	Easy Workout (online)
	20.00 – 21.00	Skigymnastik
Mittwoch, 05.08.2026	09.00 – 10.00	Bodyfit
	10.00 – 11.00	Rücken- und Faszienfit
	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining
	19.00 – 20.00	Sie+Er Fitnessgymnastik
	20.15 – 21.30	Poweryoga
Donnerstag, 06.08.2026	11.00 – 12.00	Gymnastik zur Stärkung der Knochen (Kurs)
	14.00 – 14.45	Sitzgymnastik
	15.00 – 16.00	Power Fit 50plus
	18.20 – 19.20	Wirbelsäulengymnastik
Freitag, 07.08.2026	09.00 – 10.00	Pilates
	10.00 – 11.00	Faszien und Mobility
	17.30 – 18.30	Atemgymnastik (online)

In der **zweiten** bis **dritten** Ferienwoche vom **10.-21.08.2026** macht die Gymnastikabteilung **Ferien**.

Ausnahmen:

- **Nordic-Walking-Kurs am 12.08.2026 findet statt!**
- **Mental-Balance am 13.08.2026 findet statt!**
- **Osteoporose-Kurse am 13. und 20.08.2026 finden statt!**

Die Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport wünscht allen schöne und erholsame Sommerferien!

Sommerferienplan der Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport



- Die Schulturnhallen sind in den Ferien geschlossen!
- Eltern-Kind-Turnen findet **nicht** statt!

Ferienplan für die **vierte** Ferienwoche vom **24.-28.08.2026**

Montag, 24.08.2026	11.15 – 12.15	Easy Workout
Dienstag, 25.08.2026	18.30 – 19.30	Easy Workout (online)
Mittwoch, 26.08.2026	09.00 – 10.00	Bodyfit
	10.00 – 11.00	Rücken- und Faszienfit
	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining
	20.15 – 21.30	Poweryoga
Donnerstag, 27.08.2026	14.00 – 14.45	Sitzgymnastik
	15.00 – 16.00	Power Fit 50plus
	18.20 – 19.20	Wirbelsäulengymnastik
Freitag, 28.08.2026	09.00 – 10.00	Pilates
	10.00 – 11.00	Faszien und Mobility
	17.30 – 18.30	Atemgymnastik (online)

Ferienplan für die **fünfte** Ferienwoche vom **31.08.-04.09.2026**

Montag, 31.08.2026	11.15 – 12.15	Easy Workout
Dienstag, 01.09.2026	18.30 – 19.30	Easy Workout (online)
	20.00 – 21.00	Skigymnastik
Mittwoch, 02.09.2026	09.00 – 10.00	Bodyfit
	10.00 – 11.00	Rücken- und Faszienfit
	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining
	19.00 – 20.00	Sie+Er Fitnessgymnastik
	20.15 – 21.30	Poweryoga
Donnerstag, 03.09.2026	14.00 – 14.45	Sitzgymnastik
	15.00 – 16.00	Power Fit 50plus
	18.20 – 19.20	Wirbelsäulengymnastik
Freitag, 04.09.2026	09.00 – 10.00	Pilates
	10.00 – 11.00	Faszien und Mobility
	17.30 – 18.30	Atemgymnastik (online)

Die Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport wünscht allen schöne und erholsame Sommerferien!

Sommerferienplan der Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport



- Die Schulturnhallen sind in den Ferien geschlossen!
- Eltern-Kind-Turnen findet **ab dem 7.09.2026** wieder statt!

Ferienplan für die **sechste** Ferienwoche vom **07.-14.09.2026**

Montag, 07.09.2026	10.00 – 11.00	Easy Workout
	11.15 – 12.15	Easy Workout
	17.00 – 18.00	Konditionsgymnastik
	18.00 – 19.00	Fitter Rücken
Dienstag, 08.09.2026	18.30 – 19.30	Easy Workout (online)
	19.00 – 20.00	Strong Nation
	20.00 – 21.00	Skigymnastik
Mittwoch, 09.09.2026	09.00 – 10.00	Bodyfit
	10.00 – 11.00	Rücken- und Faszienfit
	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining
	16.45 – 18.00	DAYO-Kurs
	20.15 – 21.30	Poweryoga
Donnerstag, 10.09.2026	14.00 – 14.45	Sitzgymnastik
	15.00 – 16.00	Power Fit 50plus
	18.20 – 19.20	Wirbelsäulengymnastik
Freitag, 11.09.2026	09.00 – 10.00	Pilates
	10.00 – 11.00	Faszien und Mobility
	17.00 – 18.00	Fatburning
	18.00 – 19.00	Step Aerobic
	17.30 – 18.30	Atemgymnastik (online)
Montag, 14.09.2026	10.00 – 11.00	Easy Workout
	11.15 – 12.15	Easy Workout
	17.00 – 18.00	Konditionsgymnastik
	18.00 – 19.00	Fitter Rücken

Die Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport wünscht allen schöne und erholsame Sommerferien!