

Sommerferienprogramm 2026 – Fit und Gesund

<u>1. Woche:</u>	Montag 06.07.	09:00 Uhr	Fit in die Woche
		14:30 Uhr	Herzsportgruppe 1
		16:00 Uhr	Herzsportgruppe 2
		17:30 Uhr	Pilates
		20:00 Uhr	Rückenfit
<u>2. Woche:</u>	Dienstag 07.07.	09:00 Uhr	Rückenfit
		16:00 Uhr	Sitzgymnastik (kl. Halle Schule)
		18:00 Uhr	Tabata & Intervalltraining
	Mittwoch 08.07.	09:00 Uhr	GymAktiv im Grünen
		15:45 Uhr	Zumba Gold
<u>3. Woche:</u>		17:45 Uhr	Outdoor Laufen&Walken
		18:45 Uhr	Stabilisationstraining
		20:00 Uhr	Männer Fit
	Donnerstag 09.07.	17:30 Uhr	Yoga
		18:45 Uhr	BBP
<u>4. Woche:</u>	Freitag 10.07.	09:00 Uhr	Workout
	Montag 13.07.	09:00 Uhr	Fit in die Woche
		14:30 Uhr	Herzsportgruppe 1
		16:00 Uhr	Herzsportgruppe 2
		17:30 Uhr	Pilates
<u>5. Woche:</u>		20:00 Uhr	Rückenfit
	Dienstag 14.07.	09:00 Uhr	Rückenfit
		16:00 Uhr	Sitzgymnastik (kl. Halle Schule)
		18:00 Uhr	Tabata & Intervalltraining
	Mittwoch 15.07.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen
<u>6. Woche:</u>		17:45 Uhr	Outdoor Laufen&Walken
		18:45 Uhr	Stabilisationstraining
		20:00 Uhr	Männerfit
	Donnerstag 16.07.	---	
	Freitag 17.07.	---	
<u>7. Woche:</u>	Montag 20.07.	09:00 Uhr	Fit in die Woche
		14:30 Uhr	Herzsportgruppe 1
		16:00 Uhr	Herzsportgruppe 2
		17:30 Uhr	Pilates
		20:00 Uhr	Rückenfit
<u>8. Woche:</u>	Dienstag 21.07.	09:00 Uhr	Rückenfit
		16:00 Uhr	Sitzgymnastik (kl. Halle Schule)
		18:00 Uhr	Tabata & Intervalltraining
	Mittwoch 22.07.	09:00 Uhr	GymAktiv im Grünen
		15:45 Uhr	Zumba Gold
<u>9. Woche:</u>		17:45 Uhr	Outdoor Laufen&Walken
		18:45 Uhr	Workout
		20:00 Uhr	Männerfit
	Donnerstag 23.07.	17:30 Uhr	Yoga
		18:45 Uhr	BBP
<u>10. Woche:</u>	Freitag 24.07.	---	

<u>4. Woche:</u>	Montag 27.07.	09:00 Uhr	Fit in die Woche
		14:30 Uhr	Herzsportgruppe 1
		16:00 Uhr	Herzsportgruppe 2
		17:30 Uhr	Pilates
		20:00 Uhr	Rückenfit
<u>5. Woche:</u>	Dienstag 28.07.	09:00 Uhr	Rückenfit
		18:00 Uhr	Tabata & Intervalltraining
	Mittwoch 29.07.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen
		15:45 Uhr	Zumba Gold
		17:45 Uhr	Outdoor Laufen&Walken
<u>6. Woche:</u>		18:45 Uhr	Stabilisationstraining
	Donnerstag 30.07.	17:30 Uhr	Yoga
		18:45 Uhr	BBP
	Freitag 31.07.	---	
	Montag 03.08.	09:00 Uhr	Fit in die Woche
<u>7. Woche:</u>		17:30 Uhr	Pilates
		18:45 Uhr	Zumba
	Dienstag 04.08.	09:00 Uhr	Rückenfit
		18:00 Uhr	Tabata & Intervalltraining
	Mittwoch 05.08.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen
<u>8. Woche:</u>		15:45 Uhr	Zumba Gold
		17:45 Uhr	Outdoor Laufen&Walken
		18:45 Uhr	Workout
		20:00 Uhr	Männerfit
	Donnerstag 06.08.	17:30 Uhr	Yoga
<u>9. Woche:</u>		18:45 Uhr	BBP
	Freitag 07.08.	09:00 Uhr	Workout
	Montag 10.08.	09:00 Uhr	Fit in die Woche
		17:30 Uhr	Pilates
		18:45 Uhr	Zumba
<u>10. Woche:</u>		20:00 Uhr	Rückenfit
	Dienstag 11.08.	18:00 Uhr	Tabata & Intervalltraining
	Mittwoch 12.08.	09:00 Uhr	GymAktiv im Grünen
		15:45 Uhr	Zumba Gold
		17:45 Uhr	Stabilisationstraining
<u>11. Woche:</u>		20:00 Uhr	Männerfit - Fahrradtour
	Donnerstag 13.08.	18:45 Uhr	BBP
	Freitag 14.08.	09:00 Uhr	Workout

Schöne Ferien! Euer Fit und Gesund Team