



OSTERN 2025 FERIENPROGRAMM

1. + 2. WOCHEN

MONTAG		14.04	21.04	HALLE
08.45-09.30 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	INKA	-	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
09.30-10.15 UHR	BLEIBEN SIE MOBIL	INKA	-	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
09.30-10.15 UHR	MAMA-BABY-FIT	JULIA J.	-	WELLNESSHALLE
10.15-11.00 UHR	BAUCH-BEINE-PO	JULIA J.	-	WELLNESSHALLE
10.30-11.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	JANNIS	-	TOBILAND
11.00-11.30 UHR	STRETCHING	JULIA J.	-	WELLNESSHALLE
11.30-12.15 UHR	WSG + REHA	INKA	-	WELLNESSHALLE
15.30-16.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	DENISE	-	TOBILAND
17.45-18.30 UHR	WSG + REHA	SARA	-	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.30 UHR	YOGA-CHALLENGE	JULIA U.	-	WELLNESSHALLE
18.30-19.15 UHR	FITNESSWORKOUT	SARA	-	SPORTHALLE
19.15-19.45 UHR	HIIT-WORKOUT	NICOLE	-	GYMNASTIKHALLE
19.15-20.00 UHR	BAUCH-BEINE-PO	SARA	-	SPORTHALLE

DIENSTAG		15.04	22.04	HALLE
09.00-09.45 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	EVA	JANA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.00-10.45 UHR	REHA LUNGENSport	EVA	JANA	GYMNASTIKHALLE
15.15-16.15 UHR	KINDERTURNEN 4-6 JAHRE	INKA	INGRID	TOBILAND
16.15-17.15 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	EVA	INGRID	TOBILAND
17.15-18.00 UHR	REHA LUNGENSport	EVA	-	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.15 UHR	BODYFORMING SOFT	SARA	JANA	SPORTHALLE
17.30-18.30 UHR	YOGA-CHALLENGE	JULIA U.	-	WELLNESSHALLE
18.30-19.15 UHR	REHA HWS	SARA	JANA	WELLNESSHALLE
19.30-20.15 UHR	TABATA + POWERBAUCH	INKA	NICOLE	GYMNASTIKHALLE + ONLINE

MITTWOCH		16.04	23.04	HALLE
08.30-09.15 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	EVA	JANA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
09.15-10.00 UHR	BLEIBEN SIE MOBIL	EVA	NICOLE	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.00-10.30 UHR	STRETCHING	INKA	NICOLE	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
11.00-12.00 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	-	INGRID	KUNSTTURNHALLE (HOLSER STR.)
17.30-18.15 UHR	BAUCH-BEINE-PO	JULIA J.	JANA	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.30 UHR	YOGA-CHALLENGE	JULIA U.	-	WELLNESSHALLE
18.15-19.00 UHR	BODYSTYLING	SARA	NICOLE	SPORTHALLE
18.30-19.30 UHR	SLINGTRAINING	-	MAX	GYMNASTIKHALLE
19.15-20.15 UHR	ZUMBA	DIANA	DIANA	SPORTHALLE
19.30-20.15 UHR	WSG + REHA	INKA	JANA	GYMNASTIKHALLE

DONNERSTAG		17.04	24.04	HALLE
10.30-11.15 UHR	HOCKERGYMNASTIK	INGRID	INGRID	WELLNESSHALLE
10.30-11.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	JANNIS	JANA	TOBILAND
11.30-12.15 UHR	WSG + REHA	INKA	JANA	WELLNESSHALLE
15.15-16.15 UHR	KINDERTURNEN 4-6 JAHRE	INGRID	INGRID	TOBILAND
16.15-17.15 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	INGRID	INGRID	TOBILAND
17.45-18.30 UHR	FITNESSWORKOUT	INKA	SVENJA	GYMNASTIKHALLE
17.45-18.45 UHR	LANGHANTELTRAINING	-	MAX	SPORTHALLE
18.30-19.30 UHR	YOGA-CHALLENGE	JULIA U.	-	WELLNESSHALLE
19.00-19.45 UHR	FASZIENTRAINING	-	JANA	WELLNESSHALLE
19.30-20.30 UHR	JUMPING FITNESS	KIRA	KIRA	SPORTHALLE

FREITAG		18.04	25.04	HALLE
08.45-09.30 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	-	JANA	WELLNESSHALLE
09.00-09.45 UHR	MAMA-BABY-FIT	-	SVENJA	TOBILAND
10.00-10.45 UHR	FIT IN DEN MORGEN	-	SVENJA	GYMNASTIKHALLE
10.00-11.00 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	-	INGRID	KUNSTTURNHALLE (HOLSER STR.)
11.30-12.15 UHR	REHA-GYMNASTIK	-	JANA	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.15 UHR	BODYSTYLING	-	JULIA J.	SPORTHALLE
18.15-19.00 UHR	FRIDAY-SPECIAL-MIX	-	JULIA J.	SPORTHALLE



ZENTRUM FÜR
REHABILITATION
UND GESUNDHEIT

AM 18.04 + 21.04.2025 BLEIBT DAS STUDIO GESCHLOSSEN.

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAGS + MITTWOCHS + FREITAGS
08.30-22.00UHR

DIENSTAGS + DONNERSTAGS
08.30-12.00UHR + 15.00-22.00UHR

SAMSTAGS
14.00-18.00UHR