



SOMMER 2026

FERIENPROGRAMM

1., 2., 5. + 6.
WOCHEN

MONTAG		20.07	27.07	17.08	24.08	HALLE
08.45-09.30 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	INKA	INKA	-	INKA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
09.30-10.15 UHR	BLEIBEN SIE MOBIL	NICOLE	NICOLE	-	JANA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.15-11.00 UHR	BAUCH-BEINE-PO	INKA	INKA	JULIA	INKA	WELLNESSHALLE
10.30-11.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	NICOLE	NICOLE	FINJA	JANA	TOBILAND
11.00-11.30 UHR	STRETCHING	INKA	INKA	JULIA	INKA	WELLNESSHALLE
11.35-12.20 UHR	WSG REHA	NICOLE	NICOLE	-	JANA	WELLNESSHALLE
15.30-16.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	DENISE	NICOLE	DENISE	DENISE	TOBILAND
17.00-17.45 UHR	HWS REHA	MELANIE	MELANIE	MELANIE	MELANIE	WELLNESSHALLE
17.45-18.45 UHR	HATHA YOGA	JULIA	JULIA	-	-	WELLNESSHALLE
17.45-18.30 UHR	WSG + REHA	MELANIE	MELANIE	MELANIE	MELANIE	GYMNASTIKHALLE
18.30-19.15 UHR	FITNESSWORKOUT	SARA	SARA	-	NICOLE	SPORTHALLE
18.45-19.45 UHR	VINYASA YOGA	JULIA	JULIA	-	-	WELLNESSHALLE
19.15-19.45 UHR	HIIT WORKOUT	NICOLE	NICOLE	-	NICOLE	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
19.15-20.00 UHR	BAUCH-BEINE-PO	SARA	MILA	-	MILA	SPORTHALLE
20.15-21.15 UHR	LANGHANTELTRAINING	MAX	MAX	-	MAX	SPORTHALLE

DIENSTAG		21.07	28.07	18.08	25.08	HALLE
09.00-09.45 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	EVA	EVA	-	JANA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.00-10.45 UHR	LUNGENSORT + REHA	EVA	EVA	-	JANA	GYMNASTIKHALLE
11.00-11.45 UHR	SPORT N. SCHLAGANFALL	NICOLE	NICOLE	-	NICOLE	GYMNASTIKHALLE
11.45-12.30 UHR	HÜFT + KNIE REHA	NICOLE	NICOLE	-	NICOLE	GYMNASTIKHALLE
15.15-16.15 UHR	KINDERTURNEN 4-6 JAHRE	INGRID	INGRID	INGRID	NICOLE	TOBILAND
15.20-16.05 UHR	MAMA-BABY-FITNESS	JULIA	-	-	JULIA	WELLNESSHALLE
16.10-16.55 UHR	ELTERN + KIND TANZEN	JULIA	-	-	JULIA	WELLNESSHALLE
16.15-17.15 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	EVA	EVA	INGRID	NICOLE	TOBILAND
17.15-18.00 UHR	LUNGENSORT + REHA	EVA	EVA	-	NICOLE	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.15 UHR	BODYFORMING SOFT	MELANIE	MELANIE	MELANIE	MELANIE	SPORTHALLE
18.30-19.15 UHR	JUMPING FITNESS	INKA	-	-	INKA	SPORTHALLE
18.30-19.15 UHR	HWS REHA	MELANIE	MELANIE	MELANIE	MELANIE	WELLNESSHALLE
19.30-20.15 UHR	TABATA + POWERBAUCH	INKA	INKA	-	INKA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE

MITTWOCH		22.07	29.07	19.08	26.08	HALLE
08.30-09.15 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	NICOLE	NICOLE	-	NICOLE	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
09.15-10.00 UHR	BLEIBEN SIE MOBIL	INKA	INKA	-	INKA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.00-11.00 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	INGRID	INGRID	INGRID	-	KUNSTTURNHALLE
10.00-10.30 UHR	STRETCHING	NICOLE	NICOLE	-	NICOLE	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
17.30-18.15 UHR	BAUCH-BEINE-PO	NICOLE	NICOLE	MELANIE	JANA	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.30 UHR	PILATES	JULIA	JULIA	-	-	WELLNESSHALLE
18.15-19.00 UHR	BODYSTYLING	SARA	LYN	-	NICOLE	SPORTHALLE
18.30-19.30 UHR	SLINGTRAINING	MAX	MAX	-	MAX	GYMNASTIKHALLE
19.30-20.15 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	NICOLE	NICOLE	MELANIE	JANA	GYMNASTIKHALLE

DONNERSTAG		23.07	30.07	20.08	27.08	HALLE
10.00-10.45 UHR	HOCKERGYMNASTIK	INGRID	INGRID	INGRID	-	WELLNESSHALLE
10.30-11.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	NICOLE	NICOLE	FINJA	JANA	TOBILAND
11.35-12.20 UHR	WSG REHA	NICOLE	NICOLE	-	JANA	WELLNESSHALLE
15.00-16.00 UHR	KINDERTURNEN 4-6 JAHRE	INGRID	INGRID	INGRID	NICOLE	TOBILAND
16.00-17.15 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	INGRID	INGRID	INGRID	NICOLE	TOBILAND
17.45-18.30 UHR	FITNESSWORKOUT	INKA	INKA	-	INKA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
17.45-18.45 UHR	LANGHANTELTRAINING	MAX	MAX	-	MAX	SPORTHALLE
18.30-19.15 UHR	CORE WORKOUT	-	MILA	-	MILA	GYMNASTIKHALLE
18.45-19.30 UHR	STEFFITNESS	NICOLE	NICOLE	-	NICOLE	SPORTHALLE
19.00-19.45 UHR	FASZIENTRAINING	INKA	INKA	-	JANA	WELLNESSHALLE

FREITAG		24.07	31.07	21.08	28.08	HALLE
08.45-09.30 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	NICOLE	NICOLE	MELANIE	JANA	WELLNESSHALLE
09.00-09.45 UHR	MAMA & BABY FITNESS	SVENJA	SVENJA	JULIA	JULIA	GYMNASTIKHALLE
09.45-10.45 UHR	PILATES	JULIA	JULIA	-	-	WELLNESSHALLE
10.00-10.45 UHR	FIT IN DEN MORGEN	MELANIE	INKA	MELANIE	INKA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.00-11.00 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	INGRID	INGRID	INGRID	-	KUNSTTURNHALLE
10.45-11.15 UHR	STRETCHING	MELANIE	INKA	MELANIE	INKA	GYMNASTIKHALLE
11.00-11.45 UHR	HÜFT + KNIE REHA	JULIA	JULIA	-	NICOLE	WELLNESSHALLE
11.30-12.15 UHR	REHA GYMNASTIK	NICOLE	NICOLE	-	JANA	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.15 UHR	BODYSTYLING	SARA	LYN	-	INKA	SPORTHALLE
18.15-19.00 UHR	FRIDAY SPECIAL	JULIA	LYN	-	MILA	SPORTHALLE