



HERBST 2026

FERIENPROGRAMM

1. + 2.
WOCHEN

MONTAG		19.10	26.10	HALLE
09.30-10.15 UHR	BLEIBEN SIE MOBIL	INKA	JANA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.15-11.00 UHR	BAUCH-BEINE-PO	JULIA	JANA S.	WELLNESSHALLE
10.30-11.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	-	JANA	TOBILAND
11.00-11.30 UHR	STRETCHING	JULIA	-	WELLNESSHALLE
11.30-12.15 UHR	REHA WIRBELSÄULENGYMNASTIK	INKA	JANA	WELLNESSHALLE
15.30-16.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	-	DENISE	TOBILAND
17.00-17.45 UHR	HWS + REHA	MELANIE	MELANIE	WELLNESSHALLE
17.45-18.30 UHR	WSG + REHA	MELANIE	MELANIE	GYMNASTIKHALLE
17.45-18.45 UHR	HATHA YOGA	-	JULIA	WELLNESSHALLE
18.45-20.00 UHR	VINYASA YOGA	-	JULIA	WELLNESSHALLE
18.30-19.15 UHR	FITNESSWORKOUT	SARA	LYN	SPORTHALLE
19.15-20.00 UHR	BAUCH-BEINE-PO	MILA	MILA	SPORTHALLE
20.15-21.15 UHR	LANGHANTELTRAINING	-	MAXIM	SPORTHALLE

DIENSTAG		20.10	27.10	HALLE
09.00-09.45 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	INKA	JANA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.00-10.45 UHR	REHA LUNGENSORT	RIA	RIA	GYMNASTIKHALLE
11.30-12.15 UHR	HÜFT + KNIE REHA	INGRID	INGRID	GYMNASTIKHALLE
15.15-16.15 UHR	KINDERTURNEN 4-6 JAHRE	NEELE	NEELE	TOBILAND
16.05-16.50 UHR	ELTERN + KIND TANZEN 2-4 JAHRE	JULIA	-	WELLNESSHALLE
16.15-17.15 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	NEELE	NEELE	TOBILAND
17.15-18.00 UHR	LUNGENSORT + REHA	RIA	RIA	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.15 UHR	BODYFORMING SOFT	MELANIE	MELANIE	SPORTHALLE
18.30-19.15 UHR	JUMPING FITNESS	INKA	-	SPORTHALLE
18.30-19.15 UHR	REHA HWS	MELANIE	MELANIE	GYMNASTIKHALLE
19.30-20.15 UHR	TABATA + POWERBAUCH	INKA	MILA	GYMNASTIKHALLE

MITTWOCH		21.10	28.10	HALLE
09.15-10.00 UHR	BLEIBEN SIE MOBIL	INKA	JANA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.00-10.30 UHR	STRETCHING	INKA	JANA	GYMNASTIKHALLE + ONLINE
10.00-11.00 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	INGRID	INGRID	KUNSTTURNHALLE
17.30-18.15 UHR	BAUCH-BEINE-PO	MELANIE	JANA	GYMNASTIKHALLE
17.30-18.30 UHR	PILATES (FORTGESCHRITTENE)	-	JULIA	WELLNESSHALLE
18.15-19.30 UHR	BODYSTYLING	SARA	MELANIE	SPORTHALLE
18.30-19.30 UHR	SLINGTRAINING	-	MAXIM	GYMNASTIKHALLE
19.15-20.15 UHR	ZUMBA	DIANA	DIANA	SPORTHALLE
19.30-20.15 UHR	REHA WIRBELSÄULENGYMNASTIK	MELANIE	JANA	GYMNASTIKHALLE

DONNERSTAG		22.10	29.10	HALLE
10.00-10.45 UHR	HOCKERGYMNASTIK	INGRID	INGRID	WELLNESSHALLE
10.30-11.30 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	INKA	JANA	TOBILAND
11.30-12.15 UHR	REHA WIRBELSÄULENGYMNASTIK	INKA	JANA	WELLNESSHALLE
15.00-16.00 UHR	KINDERTURNEN 4-6 JAHRE	INGRID	INGRID	TOBILAND
16.00-17.15 UHR	ELTERN-KIND-TURNEN	INGRID	INGRID	TOBILAND
17.45-18.30 UHR	FITNESSWORKOUT	INKA	MILA	GYMNASTIKHALLE
17.45-18.45 UHR	LANGHANTELTRAINING	-	MAXIM	SPORTHALLE
18.45-19.30 UHR	CORE WORKOUT	MILA	MILA	GYMNASTIKHALLE

FREITAG		23.10	30.10	HALLE
08.45-09.30 UHR	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	MELANIE	JANA	WELLNESSHALLE
09.00-09.45 UHR	MAMA-BABY-FITNESS	NEELE	NEELE	GYMNASTIKHALLE
09.45-10.45 UHR	PILATES (ANFÄNGER)	-	JULIA	WELLNESSHALLE
10.00-10.45 UHR	FIT IN DEN MORGEN	INKA	MELANIE	GYMNASTIKHALLE
10.45-11.15 UHR	STRETCHING	INKA	MELANIE	GYMNASTIKHALLE
11.00-11.45 UHR	REHA HÜFTE + KNIE	INGRID	JULIA	WELLNESSHALLE
11.30-12.15 UHR	REHA GYM	MELANIE	JANA	GYMNASTIKHALLE
18.00-18.45 UHR	BODYSTYLING	INKA	LYN	SPORTHALLE
18.45-19.30 UHR	FRIDAY SPECIAL MIX	JULIA	LYN	SPORTHALLE