

Wochenplan Osterferien 2025

	Montag 14.04.		Dienstag 15.04.		Mittwoch 16.04.		Donnerstag 17.04.		Freitag 18.04.			
Zeit	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum		
09:00												
09:15	Full-Body-Workout 9.15-10.15		Bodystyling 9.00-10.00	Yoga "Alle" 9.00-10.30			Body-Workout 9.00-10.00					
09:30												
09:45												
10:00												
10:15	Rü-Fit & Stretch 10.15-11.15		Dance&Motion 60+ 10.00-11.00				Wirbelsäulen- gymnastik 10.00-11.00		FEIERTAG			
10:30												
10:45												
11:00				Qi Gong 11.00-12.00	Seniorengymnastik 10.45-11.45							
11:15												
11:30												
11:45												
14:00												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15	Ballissimo 3-4Jahre 15.15-16.15		Tummelstunde 2-4 Jahre 15.00-16.00									
15:30												
15:45												
16:00												
16:15	Ballissimo & Co 6-8Jahre 16.15-17.15											
16:30												
16:45												
17:00												
17:15									FEIERTAG			
17:30												
17:45												
18:00												
18:15		Yoga "Alle" 18.00-19.00										
18:30												
18:45												
19:00												
19:15		Yoga "Ashtanga" Einsteiger 19.00-20.30										
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45		Cardio, Core & Strenght 20.30-21.30										
21:00												
21:15												

Bitte beachten: dieser Wochenplan dient nur als Gesamtübersicht und wird nicht tagesaktualisiert! Das aktuelle Wochenangebot findet ihr im Sportprogramm.

Wochenplan Osterferien 2025

	Montag 21.04		Dienstag 22.04.		Mittwoch 23.04.		Donnerstag 24.04.		Freitag 25.04.		
Zeit	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	
09:00			Bodystyling 9.00-10.00				Body-Workout 9.00-10.00		Fitness- Training 9.00-10.00	Yoga Senioren 09.00-10.00	
09:15											
09:30						Eltern-Kind-Spiel- stunde 9.30-10.30					
09:45											
10:00			Dance&Motion 60+ 10.00-11.00				Wirbelsäulen- gymnastik 10.00-11.00				
10:15											
10:30	FEIERTAG										
10:45											
11:00				Qi Gong 11.00-12.00							
11:15											
11:30											
11:45											
14:00											
14:30											
14:45											
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00											
16:15											
16:30											
16:45											
17:00	FEIERTAG										
17:15											
17:30											
17:45										Langhantel-Workout 17.30-18.30	
18:00											
18:15											
18:30							Rückenfitness+ Bauch-Workout 18.30-19.30				
18:45											
19:00				Pilates 19.00-20.00							
19:15											
19:30											
19:45											
20:00											
20:15											
20:30											
20:45											
21:00											
21:15											

Bitte beachten: dieser Wochenplan dient nur als Gesamtübersicht und wird nicht tagesaktualisiert! Das aktuelle Wochenangebot findet ihr im Sportprogramm.