



Kursplan Sommerferien Fit und Vital (28.07. - 05.09.25)

1. Woche 28.07 - 03.08.

Montag	Rückenfit (Caro) Yoga Vinyasa (Marit)	09:00 - 10:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag	Easy Workout (Caro) Flexi Power (Marianna)	09:00 - 10:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag	Complete Bodyworkout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr

2. Woche 04.08 - 10.08.

Montag	Rückenfit (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Dienstag	Easy Workout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Donnerstag	Complete Bodyworkout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Freitag	Yoga für Alle (Isabel)	17:00 - 18:00 Uhr

3. Woche 11.08 - 17.08.

Montag	Rückenfit (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Dienstag	Easy Workout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Donnerstag	Complete Bodyworkout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Freitag	Yoga für Alle (Isabel)	17:00 - 18:00 Uhr

Kursplan Sommerferien Fit und Vital (28.07. - 05.09.25)

4. Woche 18.08 - 24.08.

Montag	Rückenfit (Christiane)	09:00 - 10:00 Uhr
Dienstag	Easy Workout (Christiane) Fit ab 50 (Martina) Nordic Walking (Martina)	09:00 - 10:00 Uhr 17:15 - 18:15 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr
Donnerstag	Complete Bodyworkout (Christiane)	09:00 - 10:00 Uhr

5. Woche 25.08 - 31.08.

Montag	Rückenfit (Caro) Senioren Aktiv (Elena) Vinyasa Yoga (Marit)	09:00 - 10:00 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag	Easy Workout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Donnerstag	Rücken Aktiv (Elena)	17:30 - 18:30 Uhr
Freitag	Yoga für Alle (Isabel)	17:00 - 18:00 Uhr

6. Woche 01.09 - 07.09.

Montag	Senioren Aktiv (Elena) Yoga Vinyasa (Marit)	18:30 - 19:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag	Fit ab 50 (Martina) Nordic Walking (Martina)	17:15 - 18:15 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr
Donnerstag	Rücken Aktiv (Elena)	17:30 - 18:30 Uhr
Freitag	Yoga für Alle (Isabel)	17:00 - 18:00 Uhr