

Osterferien 2026



Montag 23.03.2026

09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.15 Uhr	Reha-Sport	Halle 1
11.15 Uhr	Hüfte-Knie	Halle 1
15.00 Uhr	Zumba gold	Halle 2
15.00 Uhr	Maximus	Halle 1
16.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
16.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
16.30 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2 oben
17.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
17.45 Uhr	Kraft-Ausdauer	Halle 2 oben
18.00 Uhr	getanzte Lebensfreude	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
19.15 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 1
20.00 Uhr	Reha-Sport	Halle 1

Dienstag 24.03.2026

09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 1
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
10.00 Uhr	Lungensport	Halle 2
11.00 Uhr	Reha-Sport b. neurologischen Erkrankungen	Halle 2
15.00 Uhr	Tanzmäuse 4-6 Jahre	Halle 2 oben
16.00 Uhr	Wahrnehmungsförderung	Halle 1
17.00 Uhr	Wahrnehmungsförderung	Halle 1
17.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2 oben
17.00 Uhr	Strong Nation	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1

Mittwoch 25.03.2026

09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/ Funktionsgymn.	Halle 2
10.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.15 Uhr	Reha-Sport	Gymn.-Raum
11.00 Uhr	Herzsport	Halle 2
11.15 Uhr	Schulter-Nacken	Gymn.-Raum
15.30 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
16.30 Uhr	funktionelles Krafttraining	Halle 2 oben
16.45 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
17.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
18.00 Uhr	Strong Nation	Halle 2
19.00 Uhr	Langhantel-Workout	Halle 1

Donnerstag 26.03.2026

08.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 1
09.15 Uhr	Zumba gold	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
11.15 Uhr	Zumba auf dem Hocker	Halle 2
16.30 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
17.45 Uhr	Mobilisation	Gymn-Raum
18.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 1
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1

Freitag 27.03.2026

09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.15 Uhr	Zumba	Halle 2 oben
10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
15.00 Uhr bis 17.00 Uhr	Ping-Pong-Parkinson	Halle 2
17.30 Uhr	Lanhantel-Workout	Halle 1

Montag 30.03.2026

09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
10.15 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Reha-Sport	Halle 1
11.15 Uhr	Hüfte-Knie	Halle 1
15.00 Uhr	Zumba gold	Halle 2
16.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
16.30 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2 oben
17.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
17.45 Uhr	Kraft-Ausdauer	Halle 2 oben
17.45 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 1
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
20.00 Uhr	Reha-Sport	Halle 1

Dienstag 31.03.2026

08.30 Uhr	Yoga mit dem Stuhl	Gymn.-Raum
09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
09.00 Uhr	Female Balance	Halle 1
10.00 Uhr	Entspannungstechniken	Gymn.-Raum
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
10.00 Uhr	Lungensport	Halle 2
11.00 Uhr	Reha-Sport b. neurologischen	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
18.00 Uhr	Strong Nation	Halle 1
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1

Mittwoch 01.04.2026

09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/ Funktionsgymn.	Halle 2
10.15 Uhr	Hocker	Halle 2
10.15 Uhr	Reha-Sport	Gymn.-Raum
11.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
11.15 Uhr	Schulter-Nacken	Gymn.-Raum
17.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 1
18.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
19.00 Uhr	Langhantel-Workout	Halle 1

Donnerstag 02.04.2026

08.30 Uhr	Yoga zum Kennenlernen	Gymn.-Raum
09.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 1
09.15 Uhr	Zumba gold	Halle 2
10.00 Uhr	Yoga mit Klang	Gymn.-Raum
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
10.15 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Gymn.-Raum
11.15 Uhr	Zumba auf dem Hocker	Halle 2
17.45 Uhr	Mobilisation	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2

Dienstag 07.04.2026

08.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
09.00 Uhr	Female Balance	Halle 1
09.00 Uhr	Gesundheits-Fitneß	Halle 2 oben
10.00 Uhr	Getanzte Lebensfreude	Halle 2 oben
10.00 Uhr	Herzport	Halle 1
10.00 Uhr	Lungensport	Halle 2
11.00 Uhr	Herzport	Halle 1
11.00 Uhr	Neurologie	Halle 2
15.00 Uhr	Tanzmäuse 4-6 Jahre	Halle 2 oben
15.55 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
16.00 Uhr	Zumba Kids	Halle 2 oben
16.00 Uhr	Wahrnehmungsförderung	Halle 1
17.00 Uhr	Wahrnehmungsförderung	Halle 1
17.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Halle 2
17.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2 oben
18.00 Uhr	Step Level 2	Halle 1
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
20.00 Uhr	Wirbelsäulen-/Funktionsgymn.	Gmn.-Raum

Wir wünschen ein frohes Osterfest!

Bis bald, euer ISV-Team

