

Herbstferien 13.10. - 24.10.2025



Montag 13.10.2025

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.15 Uhr	Reha-Sport / Funktionsgymnastik	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
15.30 Uhr	Zumba gold	Halle 2
17.30 Uhr	Kraft-Ausdauer	Halle 2 oben
17.45 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Strong Nation	Halle 2
20.00 Uhr	Reha-Sport / Funktionsgymnastik	Halle 1

Dienstag 14.10.2025

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Female Balance	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
11.00 Uhr	Neurologie-Stunde	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Bodystyling - Step	Halle 1
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Dance Hour	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1

Mittwoch 15.10.2025

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
19.00 Uhr	Fitness für Männer	Halle 1

Donnerstag 16.10.2025

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
09.15 Uhr	Zumba gold	Halle 2
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
11.15 Uhr	Zumba gold auf dem Stuhl	Halle 2

16.30 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
17.45 Uhr	Fit & Flexibel	Halle 1
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2 oben
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1

Freitag 17.10.2025

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 1
10.00 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Zumba	Halle 2 oben
10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
14.30 - 17.00 Uhr	Ping-Pong-Parkinson	Halle 2
18.00 Uhr	Ballspiele & Fitness	Halle 1
18.30 Uhr	Funktionelles Krafttraining	Halle 2

Montag 20.10.2025

09.00 Uhr	Nordic Walken	
09.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Reha-Sport	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
11.15 Uhr	Hüfte-Knie	Halle 1
15.00 Uhr	Maximus	Halle 1
16.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
17.45 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	getanzte Lebensfreude	Halle 2
19.00 Uhr	KraftArena (intensives Zirkeltraining)	Halle 1
20.00 Uhr	Reha-Sport	Halle 1

Dienstag 21.10.2025

09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
11.00 Uhr	Neurologie-Stunde	Halle 2
17.00 Uhr	Step Aerobic	Halle 1
18.00 Uhr	Full Body Workout	Halle 1

Mittwoch 22.10.2025

09.00 Uhr	getanzte Lebensfreude	Halle 2
09.00 Uhr	Nordic-Walken	
10.15 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
18.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2

Donnerstag 23.10.2025

09.00 Uhr	Full body Workout	Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Herzsport	Halle 1
17.45 Uhr	Fit & Flexibel	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1

Freitag 24.10.2025

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.00 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
14.30 - 17.00 Uhr	Ping-Pong-Parkinson	Halle 2
18.00 Uhr	Ballspiele & Fitness	Halle 1
18.30 Uhr	Funktionelles Krafttraining	Halle 2

Das Büro ist in den Ferien unregelmäßig besetzt.

Wir sehen uns in alter Frische ab Montag, den 27.10.2025 wieder :-)

Herzliche Grüße

euer *ISV-Team*

