

# Herbstferien 12.10. - 23.10.2026



## Montag, 12.10.2026

|           |                         |              |
|-----------|-------------------------|--------------|
| 09.00 Uhr | Nordic Walken           |              |
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik   | Halle 2      |
| 09.00 Uhr | Full-Body-Workout       | Halle 1      |
| 10.15 Uhr | WS / Reha-Sport         | Halle 1      |
| 10.15 Uhr | Hockergymnastik         | Halle 2      |
| 11.15 Uhr | Herz-Lungen-Hocker      | Halle 2      |
| 11.15 Uhr | Hüfte-Knie-Gruppe       | Halle 1      |
|           |                         |              |
| 15.00 Uhr | Maximus Kinderturnen    | Halle 1      |
| 15.00 Uhr | Zumba gold              | Halle 2      |
| 16.00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen      | Halle 1      |
| 16.00 Uhr | Full-Body-Workout       | Halle 2      |
| 16.30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik   | Halle 2 oben |
| 17.30 Uhr | Kraft-Ausdauer-Training | Halle 2 oben |
| 18.00 Uhr | getanzte Lebensfreude   | Halle 2      |
| 19.00 Uhr | Full-Body-Workout       | Halle 2      |
| 19.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik   | Halle 1      |
| 20.00 Uhr | WS / Reha-Sport         | Halle 1      |

## Dienstag, 13.10.2026

|           |                                 |         |
|-----------|---------------------------------|---------|
| 08.30 Uhr | Schnupperstunde Yoga & Klang    | E-Haus  |
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik           | Halle 1 |
| 09.00 Uhr | Kraft & Entspannung             | Halle 2 |
| 10.00 Uhr | Schnupperstunde Yoga m.d. Stuhl | E-Haus  |
| 10.00 Uhr | COPD                            | Halle 2 |
| 10.00 Uhr | Herzsport                       | Halle 1 |
| 11.00 Uhr | Sport b. neurol. Erkrankungen   | Halle 2 |
|           |                                 |         |
| 16.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik           | Halle 2 |
| 17.00 Uhr | Bodystyling - Step 1            | Halle 2 |
| 18.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik           | Halle 1 |
| 18.00 Uhr | Zumba                           | Halle 2 |

### **Mittwoch, 14.10.2026**

|           |                        |            |
|-----------|------------------------|------------|
| 09.00 Uhr | getanzte Lebensfreude  | Halle 2    |
| 09.00 Uhr | Bodystyling            | Halle 1    |
| 10.00 Uhr | Drums Alive            | Halle 1    |
| 10.15 Uhr | Hockergymnastik        | Halle 2    |
| 10.15 Uhr | WS / Reha              | Gymn.-Raum |
| 11.00 Uhr | Herzsport              | Halle 1    |
| 11.15 Uhr | Schulter-Nacken-Gruppe | Gymn.-Raum |

### **Am Nachmittag gehört die Halle den Kindern**

|           |                       |         |
|-----------|-----------------------|---------|
| 18.00 Uhr | Herzsport             | Halle 1 |
| 19.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Halle 1 |

### **Donnerstag, 15.10.2026**

|           |                         |         |
|-----------|-------------------------|---------|
| 08.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik   | Halle 2 |
| 08.00 Uhr | Herzsport               | Halle 1 |
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik   | Halle 1 |
| 09.15 Uhr | Zumba gold              | Halle 2 |
| 10.00 Uhr | Herzsport               | Halle 1 |
| 11.15 Uhr | Hocker - Zumba          | Halle 2 |
|           |                         |         |
| 17.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik   | Halle 1 |
| 18.00 Uhr | Mobilisation            | Halle 1 |
| 17.00 -   | Handpan                 |         |
| 18.30 Uhr | m. kleiner Yoghaeinheit | Halle 2 |
| 19.00 Uhr | Zumba                   | Halle 2 |
| 19.00 Uhr | Full-body-Workout       | Halle 1 |

### **Freitag, 16.10.2026**

|           |                       |              |
|-----------|-----------------------|--------------|
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Halle 2      |
| 09.00 Uhr | Full-Body-Workout     | Halle 1      |
| 10.00 Uhr | Hockergymnastik       | Halle 2      |
| 10.15 Uhr | Bodystyling           | Halle 2 oben |
| 10.15 Uhr | Elten-Kind-Turnen     | Halle 1      |
|           |                       |              |
| 15.00 -   |                       |              |
| 18.00 Uhr | Ping-Pong-Parkinson   | Halle 2      |

## **Montag, 19.10.2026**

|           |                       |         |
|-----------|-----------------------|---------|
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Halle 2 |
| 09.00 Uhr | Full-Body-Workout     | Halle 1 |
| 10.15 Uhr | WS / Reha-Sport       | Halle 1 |
| 10.15 Uhr | Hockergymnastik       | Halle 2 |
| 11.15 Uhr | Herz-Lungen-Hocker    | Halle 2 |
| 11.15 Uhr | Hüfte-Knie-Gruppe     | Halle 1 |

**Am Nachmittag/Abend findet für die TrainerInnen der 1. Hilfe Kurs statt.**

## **Dienstag, 20.10.2026**

|           |                                 |            |
|-----------|---------------------------------|------------|
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik           | Halle 1    |
| 09.00 Uhr | Kraft & Entspannung             | Halle 2    |
| 10.00 Uhr | Herzsport                       | Halle 1    |
| 10.00 Uhr | COPD                            | Halle 2    |
| 10.00 Uhr | Wohlfühlstunde m. Fantasiereise | Gymn.-Raum |
| 11.00 Uhr | Sport b. neurol. Erkrankungen   | Halle 2    |

**Am Nachmittag/Abend findet für die TrainerInnen der 1. Hilfe Kurs statt.**

## **Mittwoch, 21.10.2026**

|           |                        |         |
|-----------|------------------------|---------|
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik  | Halle 1 |
| 10.00 Uhr | Full-Body-Workout      | Halle 1 |
| 10.15 Uhr | Hockergymnastik        | Halle 2 |
| 11.00 Uhr | Herzsport              | Halle 1 |
| 11.15 Uhr | Schulter-Nacken-Gruppe | Halle 2 |
|           |                        |         |
| 17.00 Uhr | Full-Body-Workout      | Halle 2 |
| 18.00 Uhr | Bodystyling            | Halle 2 |
| 18.00 Uhr | Herzsport              | Halle 1 |
| 19.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik  | Halle 1 |

## **Donnerstag, 22.10.2026**

|           |                       |         |
|-----------|-----------------------|---------|
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Halle 2 |
| 10.00 Uhr | Herzsport             | Halle 1 |
| 10.15 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Halle 2 |
| 17.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Halle 1 |
| 18.00 Uhr | Mobilisation          | Halle 1 |
| 19.00 Uhr | Zumba                 | Halle 2 |
| 19.00 Uhr | Full-body-Workout     | Halle 1 |

## **Freitag, 23.10.2026**

|                      |                       |         |
|----------------------|-----------------------|---------|
| 09.00 Uhr            | Wirbelsäulengymnastik | Halle 2 |
| 10.00 Uhr            | Hockergymnastik       | Halle 2 |
| 10.15 Uhr            | Elten-Kind-Turnen     | Halle 1 |
| 15.00 -<br>18.00 Uhr | Ping-Pong-Parkinson   | Halle 2 |