

Sommerferienplan

vom 02.07.2025 bis einschl. 10.08.2026



Donnerstag, 02.07.2026

09.00 Uhr	Wassergymnastik im van-Ameren-Bad	Eintritt 5 €
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
16.30 Uhr	Drums Alive	Halle 1
17.00 Uhr	Mobilisation	Halle 2
18.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2 oben
19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
20.00 Uhr	Kraft Arena	Halle 1

Freitag, 03.07.2026

14.30 - 17.00 Uhr	Ping-Pong-Parkinson (PPP)	Halle 2
----------------------	---------------------------	---------

Sonntag, 05.07.2026

10.00 Uhr	Full-Body-Workout mit Marieke	GS Constantia
-----------	-------------------------------	---------------

Dienstag, 07.07.2026

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
09.00 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Sport b. neurologischen Erkrankungen	Halle 2
15.30 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Aero Fighting	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
19.00 Uhr	Langhantel-Workout	Halle 2 oben

Mittwoch, 08.07.2026

18.00 - 20.00 Uhr	Volleyball Freizeitgruppe auf dem Beach-Volleyballfeld hinter der BBS 2	
----------------------	---	--

Donnerstag, 09.07.2026



09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
09.15 Uhr	Zumba gold	Halle 2 oben
10.00 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
11.15 Uhr	Zumba auf dem Stuhl	Halle 2
17.00 Uhr	Mobilisation	Halle 2
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2 oben
18.00 Uhr	Aerobic	Halle 1
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1

Freitag, 10.07.2026

14.30 -	Ping-Pong-Parkinson (PPP)	Halle 2
17.00 Uhr		

Sonntag, 12.07.2026

10.00 Uhr	Full-Body-Workout mit Marieke	GS Constantia
-----------	-------------------------------	---------------

Dienstag, 14.07.2026

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Sport b. neurologischen Erkrankungen	Halle 2
15.30 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
19.00 Uhr	Langhantel-Workout	Halle 2 oben

Mittwoch, 15.07.2026

18.00 -	Volleyball Freizeitgruppe auf dem Beach-Volleyballfeld hinter der BBS 2	
20.00 Uhr		

Donnerstag, 16.07.2026



09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.00 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
17.00 Uhr	Mobilisation	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
19.00 Uhr	Full-Body Workout	Halle 1

Freitag, 17.07.2026

09.00 Uhr	Wassergymnastik im van-Ameren-Bad	Eintritt 5 €
14.30 - 17.00 Uhr	Ping-Pong-Parkinson (PPP)	Halle 2

Dienstag, 21.07.2026

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Sport b. neurologischen Erkrankungen	Halle 2
15.30 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
19.00 Uhr	Langhantel-Workout	Halle 2 oben

Mittwoch, 22.07.2026

18.00 -		
20.00 Uhr	Volleyball Freizeitgruppe auf dem Beach-Volleyballfeld hinter der BBS 2	

Donnerstag, 23.07.2026

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.00 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Mobilisation	Halle 2
18.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1

Freitag, 24.07.2026

14.30 - Ping-Pong-Parkinson (PPP)
17.00 Uhr

Halle 2



Montag, 27.07.2026

15.00 - Fit im Kopf - Gehirntraining
16.30 Uhr

Cafeteria

Dienstag, 28.07.2026

09.00 Uhr Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik
10.00 Uhr Wohlfühlstunde m. Fantasiereise

Halle 2

Halle 2

15.30 Uhr Hockergymnastik

Halle 2

18.00 Uhr Zumba

Halle 2

19.00 Uhr Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik

Halle 2

19.00 Uhr Bodystyling

Halle 1

19.00 Uhr Langhantel-Workout

Halle 2 oben

Mittwoch, 29.07.2026

18.00 - Volleyball Freizeitgruppe auf dem Beach-Volleyballfeld hinter der BBS 2
20.00 Uhr

Donnerstag, 30.07.2026

09.00 Uhr Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik

Halle 2

10.00 Uhr Hockergymnastik

Halle 2

18.00 Uhr Zumba

Halle 2

18.00 Uhr Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik

Halle 1

Freitag, 24.07.2026

14.30 - Ping-Pong-Parkinson (PPP)
17.00 Uhr

Halle 2

Montag, 03.08.2026

15.00 - Fit im Kopf - Gehirntraining
16.30 Uhr

Cafeteria

Dienstag, 04.08.2026



08.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
08.30 Uhr	Yoga mit dem Stuhl kennenlernen	E-Haus links
09.00 Uhr	Wassergymnastik im van-Ameren-Bad	Eintritt 5 €
09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
10.00 Uhr	Entspannungstechniken kennenlernen	E-Haus links
11.00 Uhr	Sport b. neurologischen Erkrankungen	Halle 2
15.30 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
18.00 Uhr	getanzte Lebensfreude	Halle 1
19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2

Mittwoch, 05.08.2026

18.00 - Volleyball Freizeitgruppe auf dem Beach-Volleyballfeld hinter der BBS 2
20.00 Uhr

Donnerstag, 06.08.2026

08.30 Uhr	Yoga zum Kennenlernen	E-Haus links
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
10.00 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	Klang-Yoga zum Kennenlernen	E-Haus links
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1

Freitag, 07.08.2026

09.00 Uhr	Wassergymnastik im van-Ameren-Bad	Eintritt 5 €
14.30 - 17.00 Uhr	Ping-Pong-Parkinson (PPP)	Halle 2

Montag, 10.08.2026

15.00 - 16.30 Uhr	Fit im Kopf - Gehirntaining	Cafeteria
----------------------	-----------------------------	-----------