



SOMMERFERIENPLAN 2025

Vereinsheim



Zeit	Ort	Sportart	Montag, 14. Juli 2025	Montag, 21. Juli 2025	Montag, 28. Juli 2025	Montag, 4. August 2025
10:00-11:00	oben	Gymnastik im Sitzen	Birgit T.	Birgit T.	Birgit T.	Sigrid K.
14:15-15:15	oben	Pilates 60 +	Giesela P.	Giesela P.	Giesela P.	Giesela P.
15:30-16:30	oben	Pilates 60 +	Giesela P.	Giesela P.	Giesela P.	Giesela P.
16:00-17:30	unten	Linedance	Doro W. & Gabi St.	Doro W. & Gabi St.	Doro W. & Gabi St.	Doro W. & Gabi St.
16:45-17:45	oben	Rückenfitness	X	X	X	Natascha R.
17:30-18:30	unten	Gymnastik 65 +	Sandra P.	Sandra P.	X	X
17:45-18:45	oben	Pilates	Trixi N.	Trixi N.	Trixi N.	Trixi N.
18:30-19:30	unten	Gymnastik (Damen)	Gerda E.	X	X	X
18:45-19:45	oben	Gymnastik für Frauen und Männer	Sandra P.	Sandra P.	X	X
19:00-20:00	draussen	Tabata	Daniel R.	Daniel R.	Daniel R.	X
19:30-20:30	unten	Latin Dance	Sandra M.	Sandra M.	Sandra M.	Sandra M.
Zeit	Ort	Sportart	Dienstag, 15. Juli 2025	Dienstag, 22. Juli 2025	Dienstag, 29. Juli 2025	Dienstag, 5. August 2025
ab 09:30	Treffpunkt Bleichsteinparkplatz	Wandern	Sigrid K.	Sigrid K.	Sigrid K.	Sigrid K.
09:00-10:00	oben	Rückenfitness	Steffi B.	Steffi B.	Steffi B.	Steffi B.
10:00-11:00	oben	Beckenbodengymnastik	Steffi B.	Steffi B.	Steffi B.	Steffi B.
09:45-10:45	unten	Latin Dance	Regina B.	Regina B.	Regina B.	X
14:45-15:45	unten	Windelzwerge	Janina I.	X	X	X
16:00-17:30	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.
17:45-18:45	oben	Power Bauch	Simone B.	Simone B.	Simone B.	X
17:45-19:15	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.
18:30-20:00	draussen	Lauftreff	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd
19:00-20:30	oben/Vinkenbergwiese	Qigong	Susanne W.	Susanne W.	Susanne W.	Susanne W.
19:15-20:15	draussen	Hula Hoop	Nina H.	Nina H.	Mici G.	Mici G.
19:30-21:00	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.
Zeit	Ort	Sportart	Mittwoch, 16. Juli 2025	Mittwoch, 23. Juli 2025	Mittwoch, 30. Juli 2025	Mittwoch, 6. August 2025
09:15-10:15	unten	Wirbelsäulengymnastik	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.
09:30-11:00	oben	Yoga	X	Sandra J.	Sandra J.	Sandra J.
10:30-11:30	unten	Pilates (Nur für erfahrene TN !!!)	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.
15:45-16:45	unten	Linedance	Doro W. & Gabi St.	Doro W. & Gabi St.	Doro W. & Gabi St.	Doro W. & Gabi St.
16:55-17:55	unten	Latin Dance	Regina B.	Regina B.	Regina B.	X
18:00-19:00	unten	Fitness Mix	Bettina R.	Bettina R.	Jessi K.	Jessi K.
18:30-20:00	Schulhof FHS bei gutem Wetter	Tai Chi	Jochen E.	Jochen E.	Jochen E.	Jochen E.
19:00-20:00	oben	Männer Workout	Bettina R.	Bettina R.	Jessi K.	Jessi K.
19:00-20:00	unten	Männer 50 +	Sandra P.	Sandra P.	X	X
Zeit	Ort	Sportart	Donnerstag, 17. Juli 2025	Donnerstag, 24. Juli 2025	Donnerstag, 31. Juli 2025	Donnerstag, 7. August 2025
09:00-10:00	unten	Trampolin Fitness (nur mit Voranmeldung!!)	Mici G.	Mici G.	Mici G.	Mici G.
17:00-18:00	oben	Linedance (Anfängerinnen)	Manuela Sch.	Manuela Sch.	Manuela Sch.	Manuela Sch.
18:00-19:00	oben	Balance Pilates	Trixi N.	Trixi N.	Trixi N.	Trixi N.
18:00-19:00	unten	Full Body Workout	Sarah P.	X	X	Sarah P.
18:30-20:00	draussen	Lauftreff	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd
19:00-20:00	unten	Trampolin Fitness (nur mit Voranmeldung!!)	X	Jessi K.	Jessi K.	Jessi K.
19:30-21:00	oben	Standardtanzen	Christin H.	Christin H.	Christin H.	Christin H.
Zeit	Ort	Sportart	Freitag, 18. Juli 2025	Freitag, 25. Juli 2025	Freitag, 1. August 2025	Freitag, 8. August 2025
10:00-11:30	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.
Zeit	Ort	Sportart	Sonntag, 20. Juli 2025	Sonntag, 27. Juli 2025	Sonntag, 3. August 2025	Sonntag, 10. August 2025
09:00 - 10:30	Vereinsheim	Lauftraining für Jedermann	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd