



# HERBSTFERIEN 2025



| Tag        | Zeit        | Ort   | Sportart                          | Montag, 13. Oktober 2025     | Montag, 20. Oktober 2025     |
|------------|-------------|-------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Montag     | 10:00-11:00 | oben  | Sitzgymnastik                     | Birgit T.                    | Birgit T.                    |
| Montag     | 14:15-15:15 | oben  | Pilates 60 +                      | Giesela P.                   | Giesela P.                   |
| Montag     | 15:20-16:20 | oben  | Pilates 60 +                      | Giesela P.                   | Giesela P.                   |
| Montag     | 16:00-17:30 | unten | Linedance Fortgeschritten         | Doro & Gabi                  | Doro & Gabi                  |
| Montag     | 16:45-17:45 | oben  | Rücken-Fitness                    | Natascha R.                  | Natascha R.                  |
| Montag     | 17:30-18:30 | unten | Gymnastik 65 +                    | Sandra P.                    | X                            |
| Montag     | 17:45-18:45 | oben  | Pilates-Workout                   | Trixi N.                     | Trixi N.                     |
| Montag     | 18:30-19:30 | unten | Gymnastik Damen                   | Gerda E.                     | X                            |
| Montag     | 18:45-19:45 | oben  | Gymnastik                         | Sandra P.                    | X                            |
| Montag     | 19:30-20:30 | unten | Latin Dance                       | Sandra M.                    | Sandra M.                    |
| Tag        | Zeit        | Ort   | Sportart                          | Dienstag, 14. Oktober 2025   | Dienstag, 21. Oktober 2025   |
| Dienstag   | 09:00-10:00 | oben  | Bodyforming                       | Steffi B.                    | Steffi B.                    |
| Dienstag   | 09:45-10:45 | unten | Latin Dance                       | Regina B.                    | Regina B.                    |
| Dienstag   | 10:00-11:00 | oben  | Beckenbodengymnastik              | Steffi B.                    | Steffi B.                    |
| Dienstag   | 18:30-20:00 |       | Lauftreff Intervalltraining       | Trainerteam                  | Trainerteam                  |
| Dienstag   | 19:00-20:30 | oben  | Qi-Gong                           | Martina & Undine             | Susanne W.                   |
| Dienstag   | 16:00-17:30 | unten | Yoga                              | Torsten B.                   | Torsten B.                   |
| Dienstag   | 17:45-19:15 | unten | Yoga                              | Torsten B.                   | Torsten B.                   |
| Dienstag   | 19:30-20:30 | unten | Yoga                              | Torsten B.                   | Torsten B.                   |
| Tag        | Zeit        | Ort   | Sportart                          | Mittwoch, 15. Oktober 2025   | Mittwoch, 22. Oktober 2025   |
| Mittwoch   | 09:15-10:15 | unten | Wirbelsäulengymnastik             | X                            | Trixi E.                     |
| Mittwoch   | 15:45-16:45 | unten | Linedance Mittelstufe             | Doro & Gabi                  | Doro & Gabi                  |
| Mittwoch   | 16:45-17:45 | unten | Latin Dance                       | Regina B.                    | Regina B.                    |
| Mittwoch   | 18:00-19:00 | unten | Fitness Mix                       | Bettina R.                   | Bettina R.                   |
| Mittwoch   | 19:00-20:00 | oben  | Workout für Männer                | Bettina R.                   | Bettina R.                   |
| Mittwoch   | 19:00-20:30 | unten | Ballett ( Erw./Jugendl. ab 14 Jh) | Wanda K.                     | Wanda K.                     |
| Mittwoch   | 20:00-21:00 | oben  | Männer 50 +                       | Sandra P.                    | X                            |
| Tag        | Zeit        | Ort   | Sportart                          | Donnerstag, 16. Oktober 2025 | Donnerstag, 23. Oktober 2025 |
| Donnerstag | 09:00-10:00 | unten | Fitness Trampolin mit Anmeldung   | Mici G.                      | X                            |
| Donnerstag | 17:00-18:00 | oben  | Linedance Beginner                | Manuela Sch.                 | Manuela Sch.                 |
| Donnerstag | 18:00-19:00 | oben  | Balance Pilates                   | Trixi N.                     | Trixi N.                     |
| Donnerstag | 18:00-19:00 | unten | Full Body Workout                 | X                            | Bettina R.                   |
| Donnerstag | 18:30-20:00 |       | Lauftreff                         | Trainerteam                  | Trainerteam                  |
| Donnerstag | 19:00-20:30 | oben  | Paartanz Anfänger                 | X                            | Christine H.                 |
| Donnerstag | 20:30-22:00 | Oben  | Paartanz Fortgeschrittene         | X                            | Christine H.                 |
| Tag        | Zeit        | Ort   | Sportart                          | Freitag, 17. Oktober 2025    | Freitag, 24. Oktober 2025    |
| Freitag    | 10:00-11:30 | unten | Yoga                              | Torsten B.                   | Torsten B.                   |
| Freitag    | 17:15-18:15 | unten | Yoga                              | Torsten B.                   | Torsten B.                   |
| Tag        | Zeit        | Ort   | Sportart                          | Samstag, 18. Oktober 2025    | Samstag, 25. Oktober 2025    |
| Samstag    | 09:00-09:45 | unten | Ballett (4-5 Jahre)               | Wanda K.                     | Wanda K.                     |
| Samstag    | 09:45-10:45 | unten | Ballett (6-9 Jahre)               | Wanda K.                     | Wanda K.                     |
| Samstag    | 10:45-12:00 | unten | Ballett ( ab 8 Jahre)             | Wanda K.                     | Wanda K.                     |
| Samstag    | 12:00-14:30 | unten | Ballett ( Erw./Jugendl. ab 14 Jh) | Wanda K.                     | Wanda K.                     |
| Tag        | Zeit        | Ort   | Sportart                          | Sonntag, 19. Oktober 2025    | Sonntag, 26. Oktober 2025    |
| Sonntag    | 09:00-10:30 |       | Lauftraining für Jedermann        | Trainerteam                  | Trainerteam                  |

