



# SOMMERFERIENPLAN 2026

## Vereinsheim



Zeit	Ort	Sportart	Montag, 20. Juli 2026	Montag, 27. Juli 2026	Montag, 3. August 2026	Montag, 10. August 2026
09:30-10:45	unten	Windelzwerge	Julia G.	Julia G.	Julia G.	Julia G.
10:00-11:00	oben	Gymnastik im Sitzen	Birgit T.	Birgit T.	Sigrid K.	Sigrid K.
14:15-15:15	oben	Pilates 60 +	Giesela P.	X	X	Giesela P.
15:30-16:30	oben	Pilates 60 +	Giesela P.	X	X	Giesela P.
16:00-17:30	unten	Linedance	Doro und Gabi	Doro und Gabi	Doro und Gabi	Doro und Gabi
16:45-17:45	oben	Rückenfitness	Natascha R.	Natascha R.	Natascha R.	Natascha R.
17:30-18:30	unten	Gymnastik 65 +	Sandra P.	X	X	Sandra P.
17:45-18:45	oben	Pilates	Trixi N.	Trixi N.	Trixi N.	Trixi N.
18:30-19:30	unten	Gymnastik (Damen)	Gerda E.	Gerda E.	Gerda E.	Gerda E.
18:45-19:45	oben	Gymnastik für Frauen und Männer	Sandra P.	X	X	Sandra P.
19:00-20:00	draussen	Tabata	Sarah M.	Sarah M.	X	X
19:30-20:30	unten	Latin Dance	Sandra M.	Sandra M.	Sandra M.	Sandra M.
Zeit	Ort	Sportart	Dienstag, 21. Juli 2026	Dienstag, 28. Juli 2026	Dienstag, 4. August 2026	Dienstag, 11. August 2026
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.	Nicole S.
10:00-11:00	oben	Beckenbodengymnastik	Steffi B.	Steffi B.	Steffi B.	Nicole S.
09:45-10:45	unten	Latin Dance	Regina B.	Regina B.	Regina B.	Regina B.
16:00-17:30	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.
17:45-18:45	oben	Power Bauch	Sarah P.	X	X	Sarah P.
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	Qigong	Susanne W.	Susanne W.	Susanne W.	Susanne W.
19:15-20:15	draussen	Hula Hoop	Mici G.	Mici G.	Mici G.	Mici G.
19:30-21:00	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.
Zeit	Ort	Sportart	Mittwoch, 22. Juli 2026	Mittwoch, 29. Juli 2026	Mittwoch, 5. August 2026	Mittwoch, 12. August 2026
09:15-10:15	unten	Wirbelsäulengymnastik	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.
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 und Gabi	Doro und Gabi	Doro und Gabi	Doro und Gabi
16:55-17:55	unten	Latin Dance	Regina B.	Regina B.	Regina B.	Regina B.
18:00-19:00	unten	Fitness Mix	Bettina R.	Bettina R.	Bettina R.	X
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.	Bettina R.	X
19:00-20:30	unten	Ballett Fortschritte	Wanda K.	X	X	X
Zeit	Ort	Sportart	Donnerstag, 23. Juli 2026	Donnerstag, 30. Juli 2026	Donnerstag, 6. August 2026	Donnerstag, 13. August 2026
09:00-10:00	unten	Trampolin Fitness ( nur mit Voranmeldung!!)	X	Mici G.	X	Nicole S.
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
19:00-20:30	unten	Sommer Boxcamp	Olli K.	Olli K.	Olli K.	Olli K.
19:00-20:00	draussen	Tabata	Sarah M.	Sarah M.	X	X
19:30-21:00	oben	Standardtanzen	Dennis/Christin	Dennis/Christin	X	X
Zeit	Ort	Sportart	Freitag, 24. Juli 2026	Freitag, 31. Juli 2026	Freitag, 7. August 2026	Freitag, 14. August 2026
10:00-11:30	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.
18:30-20:00	unten	Yoga (nur mit Voranmeldung!!)	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.	Torsten B.
Zeit	Ort	Sportart	Sonntag, 26. Juli 2026	Sonntag, 2. August 2026	Sonntag, 9. August 2026	Sonntag, 16. August 2026
09:00 - 10:30	Vereinsheim	Lauftraining für Jedermann	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd