

Stundenprofile in den Osterferien 2025

1. Ferienwoche:

| Tag | Trainer | Stunde | Uhrzeit | Ort |
|---------------------|----------|------------------------------|---------------|----------------------|
| Montag, 14.4.25 | Brigitte | REHAsport Orthopädie | 09:30 - 10:15 | Gymnastikraum 1+2 |
| Montag, 14.4.25 | Brigitte | REHAsport Orthopädie | 10:30 - 11:15 | Gymnastikraum 1+2 |
| Montag, 14.4.25 | Marie | Sanfte Rückengymnastik | 17:00 - 18:00 | Gymnastikraum 1+2 |
| Montag, 14.4.25 | Marie | Wirbelsäulen power mix | 18:00 - 19:00 | Gymnastikraum 1+2 |
| Montag, 14.4.25 | Marion | Jungle Aerobic | 18:00 - 19:00 | Gymnastikraum 3 |
| Montag, 14.4.25 | Marion | FasZinmotion | 19:00 - 20:00 | Gymnastikraum 3 |
| Montag, 14.4.25 | Brigitte | REHAsport Orthopädie | 19:00 - 19:45 | Gymnastikraum 1+2 |
| Montag, 14.4.25 | Danni | H.I.I.T.-Training *online* | 19:30 - 20:30 | zoom online |
| Dienstag, 15.4.25 | Brigitte | REHAsport Lunge | 11:00 - 11:45 | Gymnastikraum 1+2 |
| Dienstag, 15.4.25 | Fabi | Funsport Basketball | 18:30 - 19:30 | Dreifachsporthalle 3 |
| Dienstag, 15.4.25 | Beatrix | Faszien Fitness/Deepwork | 19:00 - 20:00 | Gymnastikraum 3 |
| Dienstag, 15.4.25 | Lutz | Basic Fitness Allround | 19:00 - 20:00 | Dreifachsporthalle 1 |
| Dienstag, 15.4.25 | Ayfer | Volleyball Erwachsene | 19:00 - 20:00 | Dreifachsporthalle 2 |
| Dienstag, 15.4.25 | Fabi | Zirkeltraining | 19:30 - 20:30 | Dreifachsporthalle 3 |
| Dienstag, 15.4.25 | Beatrix | Faszien Relax | 20:00 - 20:45 | Gymnastikraum 3 |
| Mittwoch, 16.4.25 | Marion | REHAsport Orthopädie | 19:00 - 19:45 | Gymnastikraum 1+2 |
| Mittwoch, 16.4.25 | Danni | BOXfitness | 20:10 - 21:10 | Gymnastikraum 1+2 |
| Donnerstag, 17.4.25 | Steffi | Osteoporose-Training | 09:30 - 10:30 | Dreifachsporthalle 3 |
| Donnerstag, 17.4.25 | Anja | Hatha Yoga für Anfänger | 17:45 - 18:50 | Gymnastikraum 1+2 |
| Donnerstag, 17.4.25 | Beate | Pilates / Hybridtraining | 19:00 - 20:00 | Gymnastikraum 1+2 |
| Donnerstag, 17.4.25 | Gerd | move & kick / Hybridtraining | 19:00 - 20:00 | Gymnastikraum 3 |
| Donnerstag, 17.4.25 | Beate | Latin Dance | 20:00 - 21:00 | Gymnastikraum 3 |
| Donnerstag, 17.4.25 | Gerd | Total-Body-Training | 20:00 - 21:00 | Dreifachsporthalle 3 |
| Donnerstag, 17.4.25 | Danni | H.I.I.T. Cardio mit Step | 20:15 - 21:15 | Gymnastikraum 1+2 |
| Samstag, 19.4.25 | Daniel | Volleyball Jugend / EW | 17:00 - 19:00 | Dreifachsporthalle 3 |

Stundenprofile in den Osterferien 2025

2. Ferienwoche:

| Tag | Trainer | Stunde | Uhrzeit | Ort |
|---------------------|----------|----------------------------------|---------------|----------------------|
| Dienstag, 22.4.25 | Moni | Bauch Beine Po (BBP) | 09:00 - 10:00 | Gymnastikraum 3 |
| Dienstag, 22.4.25 | Brigitte | REHAsport Lunge | 11:00 - 11:45 | Gymnastikraum 1+2 |
| Dienstag, 22.4.25 | Moni | barre concept / Hybridtraining | 18:00 - 19:00 | Gymnastikraum 1+2 |
| Dienstag, 22.4.25 | Fabi | Funsport Basketball | 18:30 - 19:30 | Dreifachsporthalle 3 |
| Dienstag, 22.4.25 | Beatrix | Faszien Fitness/Deepwork | 19:00 - 20:00 | Gymnastikraum 3 |
| Dienstag, 22.4.25 | Lutz | Basic Fitness Allround | 19:00 - 20:00 | Dreifachsporthalle 1 |
| Dienstag, 22.4.25 | Ayfer | Volleyball Erwachsene | 19:00 - 20:00 | Dreifachsporthalle 2 |
| Dienstag, 22.4.25 | Fabi | Zirkeltraining | 19:30 - 20:30 | Dreifachsporthalle 3 |
| Dienstag, 22.4.25 | Beatrix | Faszien Relax | 19:00 - 20:45 | Gymnastikraum 3 |
| Mittwoch, 23.4.25 | Brigitte | REHA am Stuhl | 09:30 - 10:15 | Gymnastikraum 1+2 |
| Mittwoch, 23.4.25 | Brigitte | REHAsport Orthopädie | 10:30 - 11:15 | Gymnastikraum 1+2 |
| Mittwoch, 23.4.25 | Brigitte | Ganzkörper 60+ | 17:00 - 18:00 | Gymnastikraum 1+2 |
| Mittwoch, 23.4.25 | Brigitte | Ganzkörper 60+ | 18:00 - 19:00 | Gymnastikraum 1+2 |
| Mittwoch, 23.4.25 | Brigitte | Bewegungssport Multiple Sklerose | 19:00 - 20:00 | Gymnastikraum 3 |
| Mittwoch, 23.4.25 | Marion | REHAsport Orthopädie | 19:00 - 19:45 | Gymnastikraum 1+2 |
| Mittwoch, 23.4.25 | Moni | barre concept *online* | 19:45 - 20:45 | zoom online |
| Mittwoch, 23.4.25 | Danni | BOXfitness | 20:10 - 21:10 | Gymnastikraum 1+2 |
| Donnerstag, 24.4.25 | Steffi | Osteoporose-Training | 09:30 - 10:30 | Dreifachsporthalle 3 |
| Donnerstag, 24.4.25 | Anja | Hatha Yoga für Anfänger | 17:45 - 18:50 | Gymnastikraum 1+2 |
| Donnerstag, 24.4.25 | Beate | Pilates / Hybridtraining | 19:00 - 20:00 | Gymnastikraum 1+2 |
| Donnerstag, 24.4.25 | Gerd | move & kick / Hybridtraining | 19:00 - 20:00 | Gymnastikraum 3 |
| Donnerstag, 24.4.25 | Beate | Latin Dance | 20:00 - 21:00 | Gymnastikraum 3 |
| Donnerstag, 24.4.25 | Gerd | Total-Body-Training | 20:00 - 21:00 | Dreifachsporthalle 3 |
| Donnerstag, 24.4.25 | Danni | H.I.I.T. Cardio mit Step | 20:15 - 21:15 | Gymnastikraum 1+2 |
| Samstag, 26.4.25 | Daniel | Volleyball Jugend / EW | 17:00 - 19:00 | Dreifachsporthalle 3 |