

TSV Feldkirchen - Gymnastik - Sommerferienprogramm 2026

KW 32 - 1. Augustwoche 03.08.26 - 08.08.26

Wann	Was	Trainer	Art	Alter	Wo
Montag, 03.08.26					
09:30 - 10:15	REHASport Orthopädie	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:15	REHASport Orthopädie	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	ÜL Marie	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Jungle Aerobic	ÜL Marion	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
18:00 - 19:00	Wirbelsäulen power mix	ÜL Marie	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 19:45	REHASport Orthopädie	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	FasZinmotion™	ÜL Marion	Bodyforming		Gymnastikraum 3
19:30 - 20:30	H.I.I.T.- Training *online*	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		zoom online
Dienstag, 04.08.26					
09:00 - 10:00	Bauch Beine Po (BBP)	ÜL Moni	Bodyforming		Gymnastikraum 3
11:00 - 11:45	REHASport Lunge	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	barre concept® / Hybridtraining	ÜL Moni	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
18:30 - 19:30	FunSport Basketball	ÜL Fabi	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 3
19:00 - 20:00	Faszien Fitness/Deepwork	ÜL Beatrix	Bodyforming		Gymnastikraum 3
19:00 - 20:00	Volleyball Erwachsene	ÜL Daniel	just for fun		Dreifachsporthalle 2
19:00 - 20:00	Basic Fitness Allround	ÜL Lutz	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 1
19:30 - 20:30	Zirkeltraining	ÜL Fabi	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
20:00 - 20:45	Faszien Relax	ÜL Beatrix	Bodyforming		Gymnastikraum 3
Mittwoch, 05.08.26					
09:30 - 10:15	REHA am Stuhl	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:15	REHASport Orthopädie	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Laufschule	Laufteam	Lauftreff		Sportpark
19:00 - 19:45	REHASport Orthopädie	ÜL Marion	REHASport		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	REHASport Neurologie	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 3
20:10 - 21:10	BOXFitness	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
Donnerstag, 06.08.26					
17:45 - 18:50	Hatha Yoga für Anfänger	ÜL Anja	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Pilates / Hybridtraining	ÜL Beate	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	move & kick / Hybridtraining	ÜL Gerd	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	ÜL Gerd	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
20:15 - 21:15	H.I.I.T. Cardio mit Step	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
20:00 - 21:00	Latin Dance	ÜL Beate	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
Freitag, 07.08.26					
10:30 - 11:15	REHASport Orthopädie	ÜL Andreas	REHASport		Gymnastikraum 3
Samstag, 08.08.26					
17:00 - 19:00	Volleyball Jugend / EW	ÜL Daniel	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 3