

# Sommerferien 2025

Ferienprogramm der Abteilungen Fitness- und Gesundheitssport und Gymnastik  
Vom 01.08.25 bis 15.09.25

- für alle Vereinsmitglieder ohne Zusatzgebühr
- für Nichtmitglieder: pauschal 30 € für alle Kurseinheiten

## Montag

09.00 - 10.00 Stretching mit Lou, Jahnhalle 2 **04.08., 11.08., 18.08. & 25.08.**

18.30 - 19.30 Fullbody Workout mit Andy V., Jahnhalle 2 **04.08., 18.08. & 15.09.**

19.45 - 20.45 Balance Swing mit Conny, Jahnhalle 2 **18.08.**

## Dienstag

09.00 – 10.00 BodyShape mit Sylvia, Judohalle **05.08. & 12.08.**

15.30 - 16.30 Balance Swing mit Conny, Jahnhalle 2 **05.08. & 19.08.**

16.00 – 17.00 Ladies only mit Manu, Fitnesscenter **durchgängig außer 02.09.!**

18.30 – 19.30 Bauch, Beine, Po mit Andy S., Jahnhalle 1 **ab 05.08.durchgängig!!**

19.00 – 20.15 Yoga mit Tanja., Jugendraum **ab 05.08.durchgängig!!**

## Mittwoch

18.00 -19:00 Wirbelsäulengymnastik mit Alex, Jahn 1 **06.08., 03.09. & 10.09.**

19:15 – 20:15 Fit & Fun mit Alex, Jahnhalle 1 **06.08., 03.09. & 10.09.**

## Donnerstag

09.15 – 10.15 Bodystyling mit Elke, Jahnhalle 2 **07.08.**

19.30 - 20.30 Cardio-Fit mit Andy V., Jahnhalle 1 **07.08. + 14.08.**

## Freitag

09.00 - 10.30 Yoga mit Mirjam, Judohalle **05.09. & 12.09.**