

SOMMERFERIEN - Kursplan Gesundheitssport & Group Fitness

- Anmeldung und Kursübersicht auf derMySports-App

Vereinssportzentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 10.00 VSZ3 Rückenfit* ab 28.07.2025	09.45 - 10.45 VSZ5 QiYoga4me dynamisch* am 08. + 15.07.					10.00 - 11.00 VSZ2 Bewegter Rücken* nicht am 13.07. + 20.07.
NEU 18.25 - 19.25 VSZ1 Rückenfit*	11.00 - 12.00 VSZ5 QiYoga4me ruhig* am 08. + 15.07.	16.45 - 17.45 VSZ1 Zumba Gold* ab 06.08.2025	18.00 - 19.00 VSZ3 Zumba® Step*			10.30 - 11.30 VSZ3 Schlingentraining Full Body Workout*
18.30 - 19.00 VSZ2 Jumping Fitness*	17.30 - 18.30 VSZ5 Yoga: Hatha Flow*	17.30 - 18.30 VSZ5 Yoga: Vinyasa-Flow am: 09., 16. + 30.07.	19.00 - 20.00 VSZ5 Pilates* nicht am 10. + 17.07.			11.30 - 12.30 VSZ2 Jumping .Fitness*
18.45 - 19.45 VZS4 Indoor Cycling* nur am 28.07.	18.30 - 19.30 VSZ2 Jumping Fitness*		19.00 - 20.00 VSZ2 Tabata*		NEU 12.00 - 13.00 VSZ3 deepWORK®*	
19.00 - 20.15 VSZ 5 Yang to Yin*	18.45 - 19.45 VSZ1 Fighting Fit* ab 05.08.2025	18.30 - 19.30 VSZ4 Indoor Cycling*	NEU 19.00 - 19.55 VSZ1 Bodystyling*			
19.00 - 20.00 VSZ draußen/S2 Crosstraining*	19.00 - 20.00 VSZ4 Indoor Cycling*	18.45 - 19.45 VSZ5 Pilates* am: 09., 16. + 30.07.	NEU 20.15 - 20.45 VSZ1 Core/Stretch*			
19.30 - 20.30 VSZ1 Fighting Fit* ab 05.08.	19.30 - 20.30 VSZ3 Schlingentraining meets Cardio*		19.00 - 20.00 VSZ3 Zumba® Fitness*	18.30 - 19.30 VSZ2 Jumping Fitness*		
	19.45 - 20.45 VSZ2 Jumping Fitness*	19.30 - 21.00 VSZ1 Musclepower* nicht: 16. + 23.07.	20.00 - 21.00 VSZ4 Indoor Cycling Fortgeschrittene*			

**Sporthalle
"Am Siegesbaum"**

8.00 - 9.00 R/VSZ Fit und Gesund	10.00 - 11.30 R Crash* nicht: 15.07. + 22.07.	9.00 - 10.00 R/VSZ/S1 Rückenfit* nicht am 16.07.2025	18.30 - 20.00 R Qigong* am: 10.07 + 14.08.	8.00 - 9.00 R/VSZ Fit und Gesund	9.00 - 10.00 LA/S1 Crosstraining*	
17.30 - 18.25 M Rücken- Bauch-Stretching* ab 28.07.2025		17.30 - 18.25 R/VSZ3 Rückenfit* nicht 30.07., 06. + 13.08.	19.00 - 20.30 G Hatha-Yoga* nicht: 17. + 24.07.	9.00 - 10.00 S/VSZ Aktiv 60 Plus nicht am 11.07.	9.30 - 10.30 R Pilates* am: 12.07. + 16.08.	
18.30 - 19.30 M Bauch-Beine-Po* ab 28.07.2025	19.00 - 20.00 R/VSZ Zumba® Fitness* nicht: 05.08. + 12.08.	18.30 - 19.30 R/VSZ3 HIIT* nicht 30.07., 06. + 13.08.	19.30 - 20.30 M Wirbelsäulengymnastik ab 31.07.2025	9.15 - 10.15 R/VSZ Fit und Gesund		
20.00 - 21.00 M Functional Training nicht: 14.07. + 21.07.		19.00 - 20.00 ESRM/S2 Crosstraining*	20.15 - 21.15 R Body-Fit nicht: 17., 24., 31.07.	17.30 - 18.30 R Fit ins Wochenende* nicht: 18., 25.07.		

07.07.-
17.08.2025* Das Angebot ist **zuzahlungspflichtig**.
10er Karte 24€, 30er Karte 50€Sportstätten "Am Siegesbaum": **S 1-3** Hallendrittel 1-3;
M Mehrzweckssaal; **G** Gymnastikraum; **R** Roter Saal;
LA Leichtathletikanlage; **ESRM** Sportplatz der Europäischen
Schule