

# Sommerferienplan 2026

Tag	Uhrzeit	Kurs	Ferienwoche					
			1 29.06. - 05.07.	2 06.07. - 12.07.	3 13.07. - 19.07.	4 20.07. - 26.07.	5 27.07. - 02.08.	6 03.08. - 09.08.
Montag	9.00 - 10.00	Sitzgymnastik	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	10.15 - 11.15	Ausdauer und Kraft für Rücken und Bauch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	18.15 - 19:15	Bauch und Rücken fit	✓	✓	✓	✓	✓	✗
	19.00 - 20.30	50+	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	19.30 - 20.30	Yoga	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Dienstag	9.00 - 10.00	Fit mit Spaß	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	17.45 - 19.15	4xF Crosstraining	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	18.00 - 19.00	WS Gymnastik	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	19.00 - 20.00	WS Gymnastik	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	19.00 - 20.00	Step and Sweat	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	20.00 - 21.00	Flex & Fun	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mittwoch	9.00 - 10.00	Frauengymnastik	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	18.00 - 19.00	Pilates	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	18.30 - 19.30	Workout - Mix	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Donnerstag	9.00 - 10.00	Fit for the day	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	18.00 - 19.30	4xF Crosstraining	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Freitag	18.00 - 19.00	Fitness für Jedermann	✗	✗	✗	✓	✓	✓