

# Sommerferien

# 2024

# Start: 8.7.

## MONTAG

**17:30 Uhr** Frischluft Pilates und Fitness  
Für Schwangere, Nur Für Dich, mit Baby

**19:00 Uhr** Frischluft Kraft- und Fitnesszirkel  
Nur Für Dich, Für Ihn, mit Kind

## DIENSTAG

**9:00 Uhr** Zumba mit oder ohne Baby / Kind außer am 6.8.

**17:00 Uhr** Babybauchyoga

**18:30 Uhr** Yoga am Abend

## MITTWOCH

**9:00 Uhr** Freies Gerätetraining

**9:00 Uhr** Frischluft Fitness Start: 17.7.

**10:30 Uhr** Für Mamas mit Baby / Kind

Starke Körpermitte  
Start: 17.7.

Nur Für Dich, Mamas mit Baby / Kind

**13:00 bis 17:00 Uhr** Freies Gerätetraining

**18:00 Uhr** Pilates

## FREITAG

**9:00 Uhr** Yoga (Kundalini) außer am 9.8. dafür am Sa, 10.8.

**10:30-** Freies

**11:30 Uhr** Gerätetraining

**18:00 Uhr** Yoga (Vinyasa)

## SAMSTAG

**9:30 Uhr** Yoga (Hatha) außer am 10.8.

**9:30 Uhr** Yoga (Kundalini) Nur am Sa, 10.8.

**SOMMERPAUSE**  
12.8.-17.8.  
**KEINE OFFENEN TRAININGS**



# OFFENE TRAININGS

BUCHE DICH FRÜHZEITIG EIN  
DIE KURSE STARTEN AB 3 ANMELDUNGEN,