

Zeitplan Gruppenkurse Sommerferien 2025

Während den Sommerferien vom 14.07.–15.08.2025 bieten wir folgende Gruppenkurse an:

Woche 1 (14.–18.07.2025)

Montag, 14.07.2025	10.05–10.55 Uhr	Stretching (nur für Abonnenten Krafttraining)
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	18.05–18.55 Uhr	Multifit
Dienstag, 15.07.2025	09.05–09.55 Uhr	Rückenfit
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
Mittwoch, 16.07.2025	10.05–10.55 Uhr	Yoga und Beweglichkeit
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
Donnerstag, 17.07.2025	18.05–18.55 Uhr	Pilates
Freitag, 18.07.2025	10.05–10.55 Uhr	Easyfit
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	12.05–12.55 Uhr	Multifit-Cardio

Woche 2 (21.–25.07.2025)

Montag, 21.07.2025	18.05–18.55 Uhr	Multifit
Dienstag, 22.07.2025	09.05–09.55 Uhr	Rückenfit
	11.05–11.55 Uhr	Easyfit
Mittwoch, 23.07.2025	10.05–10.55 Uhr	Pilates
	12.05–12.55 Uhr	Yoga und Beweglichkeit
	18.05–18.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag, 24.07.2025	11.05–11.55 Uhr	Pilates
	12.05–13.20 Uhr	Nordic Walking
	18.05–18.55 Uhr	Pilates
Freitag, 25.07.2025	09.05–09.55 Uhr	Stretching (nur für Abonnenten Krafttraining)
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	12.05–12.55 Uhr	Multifit-Cardio

Woche 3 (28.07.–01.08.2025)

Montag, 28.07.2025	10.05–10.55 Uhr	Stretching (nur für Abonnenten Krafttraining)
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
	18.05–18.55 Uhr	Multifit
	19.05–19.55 Uhr	Pilates
Dienstag, 29.07.2025	11.05–11.55 Uhr	Easyfit
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
Mittwoch, 30.07.2025	18.05–18.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag, 31.07.2025	10.05–10.55 Uhr	Rückenfit
	11.05–11.55 Uhr	Pilates
Freitag, 01.08.2025	ganzer Tag geschlossen wegen Nationalfeiertag	

Woche 4 (04.–08.08.2025)

Montag, 04.08.2025	10.05–10.55 Uhr	Stretching (nur für Abonnenten Krafttraining)
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	18.05–18.55 Uhr	Multifit
	19.05–19.55 Uhr	Pilates
Dienstag, 05.08.2025	09.05–09.55 Uhr	Rückenfit
	11.05–11.55 Uhr	Easyfit
Mittwoch, 06.08.2025	10.05–10.55 Uhr	Pilates
	18.05–18.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag, 07.08.2025	10.05–10.55 Uhr	Rückenfit
	11.05–11.55 Uhr	Pilates
Freitag, 08.08.2025	10.05–10.55 Uhr	Easyfit

Woche 5 (11.–15.08.2025)

Montag, 11.08.2025	12.05–12.55 Uhr	Pilates
	18.05–18.55 Uhr	Multifit
Dienstag, 12.08.2025	12.05–12.55 Uhr	Pilates
Mittwoch, 13.08.2025	10.05–10.55 Uhr	Pilates
	12.05–12.55 Uhr	Yoga und Beweglichkeit
	18.05–18.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag, 14.08.2025	10.05–10.55 Uhr	Rückenfit
	12.05–13.20 Uhr	Nordic Walking
	18.05–18.55 Uhr	Pilates
Freitag, 15.08.2025	09.05–09.55 Uhr	Stretching (nur für Abonnenten Krafttraining)
	10.05–10.55 Uhr	Easyfit
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	12.05–12.55 Uhr	Multifit-Cardio