

Zeitplan Gruppenkurse Sommerferien 2026

Während den Sommerferien vom 13. Juli – 14. August 2026
bieten wir folgende Gruppenkurse an:

Woche 1 (13. – 17. Juli 2026)

Montag, 13.07.2026	10.05–10.55 Uhr	Stretching (nur für Abonnenten Krafttraining)
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Dienstag, 14.07.2026	09.05–09.55 Uhr	Rückenfit
	11.05–11.55 Uhr	Easyfit
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
Mittwoch, 15.07.2026	18.05–18.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag, 16.07.2026	10.05–10.55 Uhr	Rückenfit
	11.05–11.55 Uhr	Pilates
	18.05–18.55 Uhr	Pilates
Freitag, 17.07.2026	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	12.05–12.55 Uhr	Multifit-Cardio

Woche 2 (20. – 24. Juli 2026)

Montag, 20.07.2026	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, 21.07.2026	11.05–11.55 Uhr	Easyfit
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
Mittwoch, 22.07.2026	10.05–10.55 Uhr	Pilates
	18.05–18.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag, 23.07.2026	10.05–10.55 Uhr	Rückenfit
	11.05–11.55 Uhr	Pilates
Freitag, 24.07.2026	09.05–09.55 Uhr	Stretching
	10.05–10.55 Uhr	Easyfit
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic

Woche 3 (27. – 31. Juli 2026)

Montag, 27.07.2026	12.05–12.55 Uhr	Pilates
	19.05–19.55 Uhr	Pilates
Dienstag, 28.07.2026	09.05–09.55 Uhr	Rückenfit
Mittwoch, 29.07.2026	10.05–10.55 Uhr	Pilates
	12.05–12.55 Uhr	Yoga & Beweglichkeit
	18.05–18.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag, 30.07.2026	11.05–11.55 Uhr	Pilates
	12.05–13.20 Uhr	Nordic Walking
Freitag, 31.07.2026	09.05–09.55 Uhr	Stretching
	10.05–10.55 Uhr	Easyfit
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	12.05–12.55 Uhr	Multifit-Cardio

Woche 4 (03. – 07. August 2026)

Montag, 03.08.2026	10.05–10.55 Uhr	Stretching
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
	18.05–18.55 Uhr	Multifit
Dienstag, 04.08.2026	09.05–09.55 Uhr	Rückenfit
	11.05–11.55 Uhr	Easyfit
Mittwoch, 05.08.2026	10.05–10.55 Uhr	Pilates
	12.05–12.55 Uhr	Yoga & Beweglichkeit
	18.05–18.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag, 06.08.2026	11.05–11.55 Uhr	Pilates
	12.05–13.20 Uhr	Nordic Walking
	18.05–18.55 Uhr	Pilates
Freitag, 07.08.2026	09.05–09.55 Uhr	Stretching
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic

Woche 5 (10. – 14. August 2026)

Montag, 10.08.2026	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
	18.05–18.55 Uhr	Multifit
	19.05–19.55 Uhr	Pilates
Dienstag, 11.08.2026	09.05–09.55 Uhr	Rückenfit
	12.05–12.55 Uhr	Pilates
Mittwoch, 12.08.2026	12.05–12.55 Uhr	Yoga & Beweglichkeit
	10.05–10.55 Uhr	Pilates
Donnerstag, 13.08.2026	10.05–10.55 Uhr	Rückenfit
	12.05–13.20 Uhr	Nordic Walking
	18.05–18.55 Uhr	Pilates
Freitag, 14.08.2026	09.05–09.55 Uhr	Stretching
	10.05–10.55 Uhr	Easyfit
	11.05–11.55 Uhr	Reha-Pilates/Basic
	12.05–12.55 Uhr	Multifit-Cardio