

# Sonderprogramm Osterferien

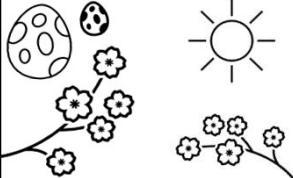
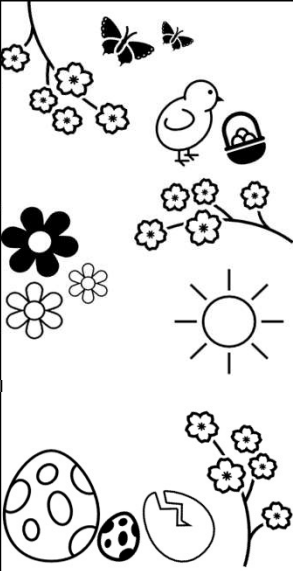
KW 16

|                   | Montag<br>30.03.2026  | Dienstag<br>31.03.2026   | Mittwoch<br>01.04.2026  | Donnerstag<br>02.04.2026  | Freitag<br>03.04.2026 |
|-------------------|---|--|---|---|-----------------------|
| 08:00 - 08:55 Uhr | Rückenfit Gymraum   |  | Early Sling Gymraum   | ab 8:45 Uhr Yoga Gymraum  |                       |
| 09:00 - 09:55 Uhr | Fit am Morgen 1 Gymraum   | Stuhlgymnastik 1 Gymraum   | Seniorengymnastik 2 Gymraum                                       | Yoga Gymraum  |                       |
| 10:00 - 10:55 Uhr | Aroha 1 Gymraum   | Seniorengymnastik 1 Gymraum  | Seniorengymnastik 3 Gymraum                                       | Kopf bis Fuß Halle A+B<br>Krafttraining Gymraum                   |                       |
| 11:00 - 11:55 Uhr | Emotional Moves Gymraum   | Golden Sling 1 Gymraum   |   | Core Board Gymraum  |                       |
| 12:00 - 12:45 Uhr |   | Golden Sling 2 Gymraum   |   | Feldenkrais 1 Gymraum   |                       |
| 16:00 - 16:55 Uhr | Mixed Workout Gymraum   |  |   | Wirbelsäulengymnastik Gymraum                                     |                       |
| 17:00 - 17:55 Uhr | Flexibar 1 Gymraum<br>Full Body Workout Gymraum<br>Soft Walking outdoor                                     | Sling Training 1 Gymraum   | Sling Training 2 Gymraum  | Aktiv & Ausgeglichen Gymraum                                      |                       |
| 18:00 - 18:55 Uhr | Rücken Fitness Gymraum  | Lauf Gruppe outdoor<br>Seniorensport Halle B<br>Pilates Gymraum<br>Mobility&Stretch Clubraum | Frauenpower Halle A<br>Pilates Gymraum                            | Tabata Fitness Gymraum<br>Wogging outdoor<br>Fitter Rücken online |                       |
| 19:00 - 19:55 Uhr | Functional Fitness Gymraum<br>ab 19:30 Uhr<br>Spielsportgymnastik Halle A<br>Yoga/Strech und Relax (online) |  | High Intensity Training Halle A<br>Mittwochsmänner Halle C+D      | Drums Alive Gymraum   |                       |
| 20:00 - 20:55 Uhr |   |  | Powergymnastik Gymraum<br>ab 20:30 Uhr<br>Hallenfußball Halle C+D |   |                       |

|                                     |                                     |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Büroöffnungszeit</b><br>entfällt | <b>Büroöffnungszeit</b><br>entfällt | <b>Büroöffnungszeit</b><br>entfällt | <b>Büroöffnungszeit</b><br>entfällt |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|

# Sonderprogramm Osterferien

KW 17

|                   | Montag<br>06.04.2026  | Dienstag<br>07.04.2026  | Mittwoch<br>08.04.2026   | Donnerstag<br>09.04.2026  | Freitag<br>10.04.2026                              |
|-------------------|---|---|--|---|--|
| 08:00 - 08:55 Uhr |  <p><b>Frohe<br/>Ostern!</b></p> |   | Early Sling Gymraum  | ab 8:45 Uhr Yoga Gymraum  | Fit am Morgen 2 Gymraum                            |
| 09:00 - 09:55 Uhr |   | Stuhlgymnastik 1 Gymraum  | Seniorengymnastik 2 Gymraum  | Yoga Gymraum  | Fit am Morgen 3 Gymraum                            |
| 10:00 - 10:55 Uhr |   | Seniorengymnastik 1 Gymraum   | Seniorengymnastik 3 Gymraum  | Kopf bis Fuß Halle A+B<br>Krafttraining Gymraum                   | Rücken spezial Halle D<br>Pilates Senioren Gymraum |
| 11:00 - 11:55 Uhr |   | Golden Sling Gymraum  |  | Core Board Gymraum  | Flexibar Gymraum                                   |
| 12:00 - 12:45 Uhr |   | Golden Sling 2 Gymraum  |  | Feldenkrais 1 Gymraum   | 14 Uhr Feldenkrais 2 Gymraum                       |
| 16:00 - 16:55 Uhr |                                 |   |  | Wirbelsäulengymnastik Gymraum                                     | Präventionssport Gymraum                           |
| 17:00 - 17:55 Uhr |   | Sling Training 1 Gymraum  | Sling Training 2 Gymraum   | Aktiv & Ausgeglichen Gymraum                                      | Mobilitätsyoga Gymraum                             |
| 18:00 - 18:55 Uhr |   | Lauf Gruppe outdoor<br>Pilates Gymraum<br>Mobility&Stretch Clubraum | Frauenpower Halle A<br>Pilates Gymraum   | Tabata Fitness Gymraum<br>Wogging outdoor<br>Fitter Rücken online |  |
| 19:00 - 19:55 Uhr |   |   | Skigymnastik Gymraum<br>High Intensity Training Halle A<br>Mittwochsmänner Halle C+D | Drums Alive Gymraum   |  |
| 20:00 - 20:55 Uhr |   |   |  | Powergymnastik Gymraum<br>ab 20:30 Uhr<br>Hallenfußball Halle C+D | Prellball Halle B                                  |

|                                  |                                     |                                     |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Büro geöffnet</b><br>entfällt | <b>Büroöffnungszeit</b><br>entfällt | <b>Büroöffnungszeit</b><br>entfällt | <b>Büroöffnungszeit</b><br>entfällt |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|