

# Herbstferien 07.10. bis 18.10.2024



## **Montag 07.10.2024**

|           |                                      |              |
|-----------|--------------------------------------|--------------|
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 2      |
| 09.00 Uhr | Full-Body-Workout                    | Halle 1      |
| 10.15 Uhr | Reha-Sport                           | Halle 1      |
| 10.15 Uhr | Hocker-Gymnastik                     | Halle 2      |
| 16.00 Uhr | Full-Body-Workout                    | Halle 2      |
| 17.30 Uhr | Kraft-Ausdauer                       | Halle 2 oben |
| 17.45 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 1      |

## **Dienstag 08.10.2024**

|           |                                      |         |
|-----------|--------------------------------------|---------|
| 09.00 Uhr | Bodystyling                          | Halle 2 |
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 1 |
| 10.00 Uhr | COPD                                 | Halle 2 |
| 10.00 Uhr | Herzsport                            | Halle 1 |
| 11.00 Uhr | Neurologie-Stunde                    | Halle 2 |
| 17.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 2 |
| 18.00 Uhr | Bodystyling - Step                   | Halle 2 |
| 19.00 Uhr | Full-Body-Workout                    | Halle 2 |

## **Mittwoch 09.10.2024**

|           |   |         |
|-----------|---|---------|
| 08.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik  | Halle 2 |
| 09.00 Uhr | NIA   | Halle 2 |
| 09.00 Uhr | Nordic-Walken   |         |
| 10.00 Uhr | Full-Body-Workout   | Halle 1 |
| 10.15 Uhr | Hocker-Gymnastik  | Halle 2 |
| 17.00 Uhr | Handpan mit Thomas und Silke / Anmeldung erforderlich / <b>Kosten: 5,00 €</b> |         |
| 19.00 Uhr | Full-Body-Workout   | Halle 1 |

## **Donnerstag 10.10.2024**

|           |                                      |         |
|-----------|--------------------------------------|---------|
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 1 |
| 09.00 Uhr | Bodystyling                          | Halle 2 |
| 10.00 Uhr | Herz-Sport                           | Halle 1 |
| 16.30 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 2 |
| 17.45 Uhr | Mobilisation                         | Halle 1 |
| 19.00 Uhr | Full-Body-Workout                    | Halle 1 |

### **Freitag 11.10.2024**

|                        |                                      |         |
|------------------------|--------------------------------------|---------|
| 09.00 Uhr              | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 2 |
| 09.00 Uhr              | Bauch-Beine-Po                       | Halle 1 |
| 10.00 Uhr              | Hocker-Gymnastik                     | Halle 2 |
| 10.15 Uhr              | Eltern-Kind-Turnen                   | Halle 1 |
| 15.00 bis<br>18.00 Uhr | Ping-Pong-Parkinson                  | Halle 2 |

### **Montag 14.10.2024**

|           |                                      |         |
|-----------|--------------------------------------|---------|
| 09.00 Uhr | Bauch-Beine-Po                       | Halle 1 |
| 09.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 2 |
| 09.00 Uhr | Nordic-Walken                        |         |
| 10.15 Uhr | Reha-Sport                           | Halle 1 |
| 10.15 Uhr | Hocker-Gymnastik                     | Halle 2 |

Kein Programm, da 1. Hilfe-Kurs für Mitarbeitende

### **Dienstag 15.10.2024**

|           |                                      |              |
|-----------|--------------------------------------|--------------|
| 09.00 Uhr | Drums-Alive                          | Halle 1      |
| 10.00 Uhr | Herz-Sport                           | Halle 1      |
| 10.00 Uhr | COPD                                 | Halle 2      |
| 10.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 2 oben |
| 11.00 Uhr | Neurologie-Stunde                    | Halle 2      |

Kein Programm, da 1. Hilfe-Kurs für Mitarbeitende

### **Mittwoch 16.10.2024**

|           |                                      |         |
|-----------|--------------------------------------|---------|
| 09.00 Uhr | Bodystyling                          | Halle 1 |
| 09.00 Uhr | Nordic-Walken                        |         |
| 10.15 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 1 |
| 10.15 Uhr | Hocker-Gymnastik                     | Halle 2 |
| 17.00 Uhr | Herz-Sport                           | Halle 1 |
| 18.00 Uhr | Full-Body-Workout                    | Halle 1 |
| 18.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 2 |

### **Donnerstag 17.10.2024**

|           |                                      |           |
|-----------|--------------------------------------|-----------|
| 09.15 Uhr | Zumba galod                          | Halle 2   |
| 10.15 Uhr | Herzsport                            | Halle 1   |
| 11.15 Uhr | Hocker-Zumba                         | Halle 2   |
| 17.00 Uhr | Full-Body-Workout                    | Halle 1   |
| 17.45 Uhr | Mobilisation                         | Gymn-Raum |
| 18.00 Uhr | Bodystyling - Step                   | Halle 1   |
| 18.00 Uhr | Zumba                                | Halle 2   |
| 19.00 Uhr | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 1   |

### **Freitag 18.10.2024**

|                        |                                      |         |
|------------------------|--------------------------------------|---------|
| 09.00 Uhr              | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik | Halle 2 |
| 09.00 Uhr              | Full-Body-Workout                    | Halle 1 |
| 10.00 Uhr              | Hocker-Gymnastik                     | Halle 2 |
| 10.15 Uhr              | Eltern-Kind-Turnen                   | Halle 1 |
| 15.00 bis<br>18.00 Uhr | Ping-Pong-Parkinson                  | Halle 2 |

**Das Büro ist in den Ferien unregelmäßig besetzt.**

**Am Freitag, den 04.10.2024 bleibt die gesamte Sportanlage geschlossen!**

**Wir sehen uns in alter Frische ab Montag, den 21.10.2024 wieder :-)**

**Herzliche Grüße**

**euer *ISV-Team***

