



# **Herbstferienprogramm 2025**



## **Gymnastik**

### **Fit in die Woche mit Jessica**

Mo 20.10.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle (ab 60 J.)

Mo 20.10.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle (ab 20 J.)

### **Fitness-Mix Frauen und Männer mit Angelika**

Mo 20.10.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Mo 27.10.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Spiele und Gymnastik mit Andrej**

Mo 20.10.25, 19:30 – 21:00 Uhr, Ludwig-Jahn-Halle

Mo 27.10.25, 19:30 – 21:00 Uhr, Ludwig-Jahn-Halle

### **Step-Aerobic und Bauch/Beine/Po mit Angelika**

Mo 20.10.25, 20:00 – 21:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Mo 27.10.25, 20:00 – 21:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Gymnastik und Fitness mit Silvia**

Di 21.10.25, 18:00 – 19:00 Uhr, Turnhalle Cleverbrück

Di 28.10.25, 18:00 – 19:00 Uhr, Turnhalle Cleverbrück

### **Complete Body Workout mit Ann-Christin**

Di 21.10.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Di 28.10.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Do 23.10.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Do 30.10.25, 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Aerobic + more mit Jessica**

Mi 22.10.25, 09:00 – 10:00 Uhr; Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Fit forever + more mit Jessica**

Mi 22.10.25, 10:00 – 11:00 Uhr; Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Sitzgymnastik mit Angelika**

Mi, 22.10.25, 11:00 – 12:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Mi, 29.10.25, 11:00 – 12:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle



# **Herbstferienprogramm 2025**



## **Gymnastik**

### **Rücken fit mit Jessica**

Mi 22.10.25, 18:30 – 19:30 Uhr; Gymnastikraum 1 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Step-Aerobic und Bauch/Beine/Po mit Angelika**

Mi 22.10.25, 18:30 – 19:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Mi 29.10.25, 18:30 – 19:30 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Fit & Wohl mit Dinara**

Do 23.10.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Do 23.10.25, 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Sitzgymnastik mit Dinara**

Do 23.10.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Do 30.10.25, 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

### **Pilates mit Ann-Christin**

Do 23.10.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle

Do 30.10.25, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum 2/3 – Ludwig-Jahn-Halle