

# Herbstferienplan 2023



## 1. Ferienwoche

Tag	Datum	Ort	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
Montag	2. Okt.	Studio 1		Workout all-in	Faszien Training							Workout all-in	Langhantel	Zumba			
		Studio 2	8.30 Uhr Reha	9.15 Uhr Reha	Senior Fit	Senior Fit					Tanzen 6-9 J.	Tanzen 9-14 J.	Fazien Pilates	TRX			
		Jahnstr.											Workout all-in	Rückenfit	Fit & Mobil		
Dienstag	3. Okt.	Studio			Spinning	Spinning				Feiertag							
		Jahnstr.	Feiertag														
Mittwoch	4. Okt.	Studio 1	8.15 Uhr Reha	9.15 Uhr Reha	Rücken Pilates					15:45-16:25 Diamond Minis	16:25-17:05 Diamond Kids	17:05-18.00 Diamond Teen	Langhantel Core	Strech & Mobility			
		Studio 2							15:45-16:25 Tanzmäuse	15:45-16:25 Tanzmäuse	Bauch-Beine-Po	Opalite DanceCrew					
		Jahnstr.											Workout				
Donnerstag	5. Okt.	Studio 1		RückenFit	RückenFit							Spinning	Zumba				
		Studio 2										Fit in der Schwangerschaft					
		Jahnstr.											Diamond Teens		Judo		
Freitag	6. Okt.	Studio 1		Workout all-in	Pilates					15:45-16:30 PowerPellets	15:45-16:30 PowerPellets	16:30-17:50 Dynamix	Special: RückenFit				
		Studio 2						11.20 Uhr Me & Mum									
		Jahnstr.											aktive Herren	aktive Herren			
Samstag	7. Okt.	Studio 1		9.15 Uhr Workout all-in	10.15 Uhr Spinning												
		Studio 2				10.15 Uhr Zumba / Hula Hoop											
Sonntag	8. Okt.	Studio 1															

Studio: Schwarzbachstr. 8  
Am Jubiläumsplatz über dm und REWE

Jahnstr.: Turnhalle, Jahnstr. 7  
Direkt neben der GuBo Halle

Reha-Kurse mit Verordnung  
 Kurse Studio / gesund & fit\*\*

**Herbstferien-Aktion:**  
Kurse offen für alle Mitglieder Studio Kurse / Kombi und alle Mitglieder "gesund & fit"

# Herbstferienplan 2023



## 2. Ferienwoche

Tag	Datum	Ort	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Montag	9. Okt.	Studio 1		Workout all-in	Faszien Training							Workout all-in	Langhantel	Zumba		
		Studio 2	8.30 Uhr Reha	9.15 Uhr Reha	Senior Fit	Senior Fit					Tanzen 6-9 J.	Tanzen 9-14 J.	Rückenfit	TRX		
		Jahnstr.									KiTu 3-6 Jahre	Eltern-Kind ab 12 Monate	Eltern-Kind-Geschwister	Reha	Intervall Workout	Fit & Mobil
Dienstag	10. Okt.	Studio 1		Workout all-in	Pilates							Galaxyite Dancer 9-14	Tabata	19.15 Uhr Spinning		
		Studio 2			Workout all-in	RückenFit	Reha						Ort n.n. Outdoor-Fitness			
		Jahnstr.											Floorball	Judo		
Mittwoch	11. Okt.	Studio 1	8.15 Uhr Reha	9.15 Uhr Reha	Rücken Pilates					15:45-16:25 Diamond Minis	16:25-17:05 Diamond Kids	17:05-18.00 Diamond Teen	Langhantel Core	Strech & Mobility		
		Studio 2								15:45-16:25 Tanzmäuse	15:45-16:25 Tanzmäuse		Opalite DanceCrew			
		Jahnstr.								Eltern-Kind-Geschwister 12M bis 6J.	KiTu Ball 3-6 Jahre	Ball sport ab 9 Jahre	Workout all-in			
Donnerstag	12. Okt.	Studio 1		RückenFit	RückenFit								Spinning	TRX Zirkeltraining		
		Studio 2		Reha	Eltern-Kind ab 9 Monate	Reha								19.15 Uhr Yoga		
		Jahnstr.									Eltern-Kind ab 9 Monate	Eltern-Kind ab 12 Monate	KiTu 3-6 Jahre	Diamond Teens		Judo
Freitag	13. Okt.	Studio 1		Workout all-in	Pilates					15:45-16:30 PowerPellets	15:45-16:30 PowerPellets	16:30-17:50 Dynamix	Reha Sport	Reha Sport		
		Studio 2		Reha	Seniors Fit	11.20 Uhr Me & Mum							18:30 - 19:30h Step meets Zirkeltraining			
		Jahnstr.									KiTu - Hockey 3-6 Jahre	KiTu 3-6 Jahre	Eltern-Kind ab 12 Monate	aktive Herren	aktive Herren	
Samstag	14. Okt.	Studio 1		9.15 Uhr Workout all-in	10.15 Uhr Spinning											
		Studio 2			10.15 Uhr Zumba / Hula Hoop											
Sonntag	15. Okt.	Studio 1			Workout all-in											

**Studio:** Schwarzbachstr. 8  
 Am Jubiläumsplatz über dm und REWE  
**Outdoor-Fitness:** Ort wird auf der Homepage veröffentlicht  
**Jahnstr.:** Turnhalle, Jahnstr. 7  
 Direkt neben der GuBo Halle

 Reha-Kurse mit Verordnung  
 Kurse Studio / gesund & fit\*\*  
**Herbstferien-Aktion:**  
 Kurse offen für alle Mitglieder Studio Kurse /