

# SOMMERFERIENPROGRAMM GESUND & FIT 2026 - IN DER STADIONHALLE!

*Bei schönem Wetter auch draußen!*

DIENSTAG	19 UHR		MITTWOCH	19 Uhr		FREITAG	9 Uhr	
04.08.2026	Sommer-Fitness	Claudia	05.08.2026	Pilates	Lena	07.08.2026	Piloga	Lena
11.08.2026	Qi Gong	Barbara	12.08.2026	Zumba	Yulia	14.08.2026	Neuro-Training	Uli
18.08.2026	Vinyasa-Yogaflow	Sarah	19.08.2026	Yoga (im Freien)	Julia	21.08.2026	Bewegt von Kopf bis Fuß	Uli
25.08.2026	Faszien-Pilates	Lena	26.08.2026	Qi Gong	Barbara	28.08.2026	Qi Gong	Barbara
01.09.2026	Bodyscan	Ulrike	02.09.2026	Rücken-Aktiv	Gesine	04.09.2026	Fit- Mix	Gesine
08.09.2026	Stretch & Relax	Gesine	09.09.2026	Zirkel & Stretch	Gesine	11.09.2026	Rücken-Fit	Merit

**Die Teilnahme ist mit einer 5er oder 10er Karte möglich.**

**Vorverkauf der Kurskarten in der Geschäftsstelle des TSV Waldenbuch. In den Sommerferien sind die Kurskarten bei unseren Übungsleitern direkt beim Ferienprogramm erhältlich.**