GTV-Sommerferienprogramm 2025

AZ: Aktivzentrum (Johannes-Büchner-Straße) - **SP**: Sportplatz Johannes-Büchner-Straße (Treffpunkt am Eingang)

AZ outdoor: Außenflöche hinter dem AZ - **VS**: Versammlungsraum AZ - ** Treffen am Calisthenics Block gegenüber dem Sportplatz

Mo., 14.07.25		Die., 15.07.25	Mi., 16.07.53		Do.,17.07.25		Fr., 18.07.25	So., 20.07.25
19.00-20.00 Uhr Fitness Yoga (Dani) AZ	20.15-21.45 Uhr Gymnastik für Frauen (Beata) SP	18.00-19.00 Uhr Brasil-Workout (Olena) AZ	10.15-11.45 Uhr Bodyshape (Alice) AZ		18.00-20.30 Uhr Damen-Dart zum Schnuppern (Jürgen) VS	20.00-21.00 Uhr Kick It Fußball für Frauen (Lena) SP	8.00-9.00 Uhr Zirkeltraining (Dominik) AZ	10.30-12.00 Uhr Fitnessboxen (David) AZ outdoor
Mo., 21.07.23		**Die., 22.07.25**		**Mi., 23.07.25**		**Do., 24.07.25**	**Fr., 25.07.25**	**So., 27.07.25**
19.00-20.00 Uhr Fit mit HIIT (Sabine) AZ	20.15-21.45 Uhr Gymnastik für Frauen (Beata) SP	10.15-11.45 Uhr Bodymix (Alice) AZ	18.00-19.00 Uhr Pilates mit Ring (Olena) AZ	10.30-12 Uhr Karate 55+ (Harry) AZ	18.00 – 19.00 Uhr Training mit dem eigenen Körpergewicht (Katja) ** Bitte Matte mitbringen	20.00 – 21.00 Uhr Kick It Fußball für Frauen (Lena) SP	8.00-9.00 Uhr Zirkeltraining (Dominik) AZ	10.30-12.00 Uhr Fitnessboxen (David) AZ outdoor
Mo., 28.07.25			**Die., 29.07.25**	**Mi., 30.07.25**		**Do., 31.07.25**	**Fr., 01.08.25**	**So., 03.08.25**
20.00 – 21.00 Uhr Outdoor Workout & Mobility (Claudia) SP Bitte Matte mitbringen	19.00-20.00 Uhr Bodyworkout (Sabine) AZ	20.15-21.45 Uhr Gymnastik für Frauen (Beata) SP	18.00-19.00 Uhr Ball-Workout (Olena) AZ	10.30-12 Uhr Karate 55+ (Harry) AZ	18.00 – 19.00 Uhr HIIT (Katja) ** Bitte Matte mitbringen	20.00 – 21.00 Uhr Kick It Fußball für Frauen (Lena) SP	18.00 - 19.00 Uhr Dancemix (Alice) AZ	8.00-9.00 Uhr Zirkeltraining (Dominik) AZ	10.30-12.00 Uhr Fitnessboxen (David) AZ outdoor

Mo., 04.08.25		Die., 05.08.25	Mi., 06.08.25		Do., 07.08.25		Fr., 08.08.25	So., 10.08.25
19.00 - 20.00 Uhr Intervall Workout (Markus) SP	20.15-21.45 Uhr Gymnastik für Frauen (Beata) SP		10.30-12 Uhr Karate 55+ (Harry) AZ	18.00 – 19.00 Uhr Training mit dem eigenen Körpergewicht (Katja) ** Bitte Matte mitbringen	20.00 – 21.00 Uhr Outdoor Workout & Mobility (Claudia) SP Bitte Matte mitbringen	18-19 Uhr Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung mit Spaß (Robert& Robert) AZ outdoor	8.00-9.00 Uhr Zirkeltraining (Dominik) AZ	10.30-12.00 Uhr Fitnessboxen (David) AZ outdoor
Mo., 11.08.25		**Die., 12.08.25**	**Mi., 13.08.25**		**Do., 14.08.25**		**Fr., 15.08.25**	**So., 17.08.25**
19.00- 20.00 Uhr Intervall Workout (Markus) SP	20.15-21.45 Uhr Gymnastik für Frauen (Beata) SP		10.30-12 Uhr Karate 55+ (Harry) AZ	18.00 – 19.00 Uhr HIIT (Katja) ** Bitte Matte mitbringen	20.00 – 21.00 Uhr Outdoor Workout & Mobility (Claudia) SP Bitte Matte mitbringen	18.00-19.00 Uhr Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung mit Spaß (Robert& Robert) AZ outdoor	8.00-9.00 Uhr Zirkeltraining (Dominik) AZ	10.30-12.00 Uhr Fitnessboxen (David) AZ outdoor
Mo.,18.08.25		**Die., 19.08.25**	**Mi., 20.08.25**		**Do., 21.08.25**		**Fr., 22.08.25**	**So., 24.08.25**
19.00-20.00 Uhr Intervall Workout (Markus) SP	20.15-21.45 Uhr Gymnastik für Frauen (Beata) SP	10.15-11.45 Uhr Bodyworkout (Alice) AZ	10.30-12 Uhr Karate 55+ (Harry) AZ		18.00-19.00 Uhr Dancemix (Alice) AZ	18.00-19.00 Uhr Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung mit Spaß (Robert& Robert) AZ outdoor	8.00-9.00 Uhr Zirkeltraining (Dominik) AZ	10.30-12.00 Uhr Fitnessboxen (David) AZ outdoor

AZ: Aktivzentrum (Johannes-Büchner-Straße) - **SP**: Sportplatz Johannes-Büchner-Straße (Treffpunkt am Eingang)
AZ outdoor: Außenflöche hinter dem AZ - **VS**: Versammlungsraum AZ - ** Treffen am Calisthenics Block gegenüber dem Sportplatz