



Sommerferien-Stundenplan 2026

Änderungen werden auf der Homepage und über die Zoom-WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben

Fitness & Gymnastik und Gesundheitssport & Prävention

Sollte die alte Halle zwischenzeitlich wieder nutzbar sein, wird dies bekanntgegeben und die Stunden finden in der Halle statt. Ebenso entscheiden die Trainer*innen ggf. dass die Stunden bei passendem Wetter auf dem Sportplatz stattfinden.

Rot markierte Uhrzeiten bitte beachten. Je nach Hallennutzung teilweise geänderte Uhrzeiten.

Bitte kommt immer ein paar Minuten früher zu den Stunden, dann könnt ihr ggf. schauen, wo die Stunde stattfindet.



Stand 1.8..2026

Voraussichtliche Instandsetzungsmaßnahmen in der alten Halle:

1	1. Ferienwoche: Halle gesperrt wegen Sanierung innen
2	2. Ferienwoche: Sanierung außen, Halle teilweise nutzbar
3	3. Ferienwoche: Halle voraussichtlich nutzbar
4	4. Ferienwoche: Halle voraussichtlich nutzbar

5	5. Ferienwoche: Halle voraussichtlich nutzbar
6	6. Ferienwoche: Halle gesperrt wegen Sanierung innen
	1. Schulwoche: Halle voraussichtlich nutzbar

1	Montag 3.8.	Dienstag 4.8.	Mittwoch 5.8.	Donnerstag 6.8.	Freitag 7.8.	Samstag 8.8.
TSV Judohalle (Seminarraum im UG + linkes Drittel Judohalle EG)						
8.00 - 8.55	Early Bird Workout (Bine)	8.00 - 8.55 Workout (Veronica)*		8.00 - 8.55 Pilates* (Annett)	8.10 - 9.00 Wirbelsäule (Fernando)	10.30 - 11.30 Piloxing / STRONG*** (Sabrina)
		9.00 - 9.55 Zumba (Vertretung Sandy)*	8.50 - 9.50 Bodystyling* (Bine)	9.00 - 10.00 Workout* (Karin)	9.10 - 10.10 Seniorengymnastik auf Stühlen (Karin)	
		11.15 - 12.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	10.00 - 10.45 Seniorengymnastik (Moni)	10.15 - 11.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Karin)		
18.15 - 19.10	Workout (Doris), falls alte Halle möglich, dann Step	18.30 - 19.15 Dehnübungen nach Liebscher u. Bracht (Doris)		18.35 - 19.20 Wirbelsäule (Angela)		
19.20 - 20.15	Wirbelsäule (Doris)	20.00 - 21.00 Workout intensiv (Katja), falls alte Halle möglich, dann um 19.15 Uhr	19.30 - 20.15 Wirbelsäule (Gertrud)	19.30 - 20.30 Workout (Katja), falls alte Halle möglich, dann Zirkel		
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
**um 9 Uhr bitte Steps an der alten Halle abholen						
***nur wenn alte Halle nutzbar, oder bei schönem Wetter draußen						
Online über Zoom (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)						
18.00 - 19.00	Pilates (Annett)				9.00 - 10.00 Body & Breath (Vashvi)	

2	Montag 10.8.	Dienstag 11.8.	Mittwoch 12.8.	Donnerstag 13.8.	Freitag 14.8.	Samstag 15.8.
TSV Judohalle (Seminarraum im UG + linkes Drittel Judohalle EG)						
8.00 - 8.55	Early Bird Workout (Katja)	8.00 - 8.55 Workout (Veronica)*		8.00 - 8.55 Pilates* (Annett)	8.10 - 9.00 Wirbelsäule (Moni)	10.30 - 11.30 Piloxing / STRONG*** (Sabrina)
		9.00 - 9.55 Zumba (Vertretung Sandy)*	8.50 - 9.50 Bodystyling* (Katja)	9.00 - 10.00 Workout* (Karin)	9.10 - 10.10 Seniorengymnastik auf Stühlen (Karin)	
		11.15 - 12.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	10.00 - 10.45 Seniorengymnastik (Moni)	10.15 - 11.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Karin)		
18.15 - 19.10	Workout (Veronica)			18.35 - 19.20 Wirbelsäule (Angela)		
		19.15 - 20.15 Workout intensiv (Katja)	19.30 - 20.15 Wirbelsäule (Gertrud)	19.30 - 20.30 Zirkel / Workout (Felicia)		
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
**um 9 Uhr bitte Steps an der alten Halle abholen						
***nur wenn alte Halle nutzbar, oder bei schönem Wetter draußen						
Online über Zoom (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)						
18.00 - 19.00	Pilates (Annett)				9.00 - 10.00 Body & Breath (Vashvi)	

3	Montag 17.8.	Dienstag 18.8.	Mittwoch 19.8.	Donnerstag 20.8.	Freitag 21.8.	Samstag 22.8.
TSV Judohalle (Seminarraum im UG + linkes Drittel Judohalle EG)						
	8.00 - 8.55 Workout (Veronica)*	8.00 - 8.55 Zumba (Vertretung Sandy)*	8.00 - 8.55 Bodystyling* (Katja)	8.00 - 8.55 Pilates* (Annett)	8.10 - 9.00 Wirbelsäule (Fernando)	
	9.00 - 9.55	9.00 - 9.55 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	8.50 - 9.50 Seniorengymnastik (Moni)	9.00 - 10.00 Workout* (Karin)	9.10 - 10.10 Seniorengymnastik auf Stühlen (Karin)	
18.15 - 19.10	Workout (Veronica)			18.35 - 19.20 Wirbelsäule (Angela)		
		19.15 - 20.15 Workout intensiv (Katja)		19.30 - 20.30 Workout (Katja), falls alte Halle möglich, dann Zirkel		
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
Online über Zoom (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)						
18.00 - 19.00	Pilates (Annett)				9.00 - 10.00 Body & Breath (Vashvi)	

4	Montag 24.8.	Dienstag 25.8.	Mittwoch 26.8.	Donnerstag 27.8.	Freitag 28.8.	Samstag 29.8.
TSV Judohalle (Seminarraum im UG + linkes Drittel Judohalle EG)						
	8.00 - 8.55 Workout (Veronica)*	8.00 - 8.55 Zumba (Vertretung Sandy)*	8.00 - 8.55 Bodystyling* (Katja)	8.00 - 8.55 Pilates* (Annett)	8.10 - 9.00 Wirbelsäule (Fernando)	
	9.00 - 9.55	9.00 - 9.55 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	8.50 - 9.50 Seniorengymnastik (Moni)	9.00 - 10.00 Workout* (Fernando)	9.10 - 10.10 Seniorengymnastik auf Stühlen (Fernando)	
18.15 - 19.10	Workout (Veronica)			18.35 - 19.20 Dance Workout (Veronica)		
		19.15 - 20.15 Workout intensiv (Katja)		19.30 - 20.30 Workout (Katja), falls alte Halle möglich, dann Zirkel		
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
Online über Zoom (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)						
9.00 - 10.00	Body & Breath (Vashvi)					

5	Montag 31.8.	Dienstag 1.9.	Mittwoch 2.9.	Donnerstag 3.9.	Freitag 4.9.	Samstag 5.9.
TSV Judohalle (Seminarraum im UG + linkes Drittel Judohalle EG)						
	9.00 - 9.55 Zumba (Vertretung Sandy)*	9.00 - 9.55 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)		10.15 - 11.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)		10.30 - 11.30 Piloxing / STRONG*** (Sabrina)
18.15 - 19.10	Workout (Doris), falls alte Halle möglich, dann Step	18.30 - 19.15 Dehnübungen nach Liebscher u. Bracht (Doris)		18.35 - 19.20 Dance Workout (Veronica)		
19.20 - 20.15	Wirbelsäule (Doris)	20.00 - 21.00 Workout intensiv (Katja), falls alte Halle möglich, dann um 19.15 Uhr	19.30 - 20.15 Wirbelsäule (Gertrud)			
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
***nur wenn alte Halle nutzbar, oder bei schönem Wetter draußen						
Online über Zoom (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)						
9.00 - 10.00	Body & Breath (Vashvi)				9.00 - 10.00 Body & Breath (Vashvi)	

6	Montag 7.9.	Dienstag 8.9.	Mittwoch 9.9.	Donnerstag 10.9.	Freitag 11.9.	Samstag 12.9.
TSV Judohalle (Seminarraum im UG + linkes Drittel Judohalle EG)						
8.00 - 8.55	Early Bird Workout (Bine)	8.00 - 8.55 Box&Move (Vroni) *				10.30 - 11.30 Piloxing / STRONG*** (Sabrina)
	9.00 - 9.55 Zumba (Vertretung Sandy)*	8.50 - 9.50 Bodystyling* (Bine)		9.10 - 10.10 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	9.10 - 10.10 Workout (Bine)	
	11.15 - 12.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	10.00 - 10.45 Seniorengymnastik (Bine) nur 1. Stunde!	10.15 - 11.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)			
18.15 - 19.10	Workout (Doris), falls alte Halle möglich, dann Step	18.30 - 19.15 Dehnübungen nach Liebscher u. Bracht (Doris)		18.35 - 19.20 Dance Workout (Veronica)		
19.20 - 20.15	Wirbelsäule (Doris)	20.00 - 21.00 Workout intensiv (Katja), falls alte Halle möglich, dann um 19.15 Uhr	19.30 - 20.15 Wirbelsäule (Gertrud)	19.30 - 20.30 Workout (Katja), falls alte Halle möglich, dann Zirkel		
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken !						
***nur wenn alte Halle nutzbar, oder bei schönem Wetter draußen						
Online über Zoom (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)						
					9.00 - 10.00 Body & Breath (Vashvi)	

1. Schultag nach den Ferien	Montag 14.9.		Dienstag 15.9.		Mittwoch 16.9.		Donnerstag 17.9.		Freitag 18.9.		Samstag 19.9.	
	TSV Judohalle (Seminarraum im UG + linkes Drittel Judohalle EG)											
			8.00 - 8.55	Box&Move (Vroni)*			8.00 - 8.55	Pilates* (Annett)	8.10 - 9.00	Wirbelsäule (Vertretung)	10.30 - 11.30	Piloxing / STRONG***
	9.00 - 10.00	Body & Breath (Vashvi)	9.00 - 9.55	Zumba (Vertretung Sandy)*	8.50 - 9.50	Bodystyling* (Bine)	9.00 - 10.00	Workout* (Karin)	9.10 - 10.10	Step-Workout ** (Moni)		
			11.15 - 12.00	Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	10.00 - 10.45	Seniorengymnastik (Moni)	10.15 - 11.00	Seniorengymnastik auf Stühlen (Karin)				
					11.00 - 11.45							
	18.15 - 19.10	Workout (Doris), falls alte Halle möglich, dann Step	18.15 - 19.10	Bollywood (Vashvi)***								
	19.20 - 20.15	Wirbelsäule (Doris)	19.15 - 20.15	Workout intensiv (Katja) ***	19.30 - 20.15	Wirbelsäule (Gertrud) ***	19.30 - 20.30	Zirkel (Katja) ***				
				*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken! ***nur wenn alte Halle nutzbar oder bei schönem Wetter draußen		*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken! ***nur wenn alte Halle nutzbar		*linkes Drittel Judohalle EG ! barfuß oder Socken! ***nur wenn alte Halle nutzbar oder bei schönem Wetter draußen		**um 9 Uhr bitte Steps an der alten Halle abholen		***nur wenn alte Halle nutzbar, oder bei schönem Wetter draußen
Canisius Grundschule					Canisius Grundschule		Canisius Grundschule					
					19.30 - 20.30	FitMix (Moni)	19.00 - 20.00	Dance (Veronica)				
Judohalle Seminarraum (einige Kurse mit extra Kursbeitrag, Info bei Gertrud Schwarz, Abtl. G&P)												
					8.30 - 9.45	Yoga (Susanne K.)	9.00 - 10.00	Feldenkrais (Susanne S.)				
		18.30 - 19.15 19.15 - 20.00	Dehnübungen nach Liebscher u. Bracht (Doris)	19.15 - 20.45	Yoga (Susanne K.)	18.30 - 20.00	Qi Gong (Barbara)					
Outdoor (Treffpunkt Parkplatz neben Vereinsgaststätte)												
		10.00 - 11.30	Nordic Walking (Edith)	18.00 - 19.00	Nordic Walking (Edith)							
Online über Zoom (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)												
	18.00 - 19.00	Pilates (Annett)							8.30 - 9.30	Body & Breath (Vashvi)		