

# Sommersport 2026

| Montag                                                                                            | Dienstag                                                                                                                     | Mittwoch                                                                                | Donnerstag                                                                                                                | Freitag                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   | 08:30 – 09:30<br><b>Rücken aktiv &amp; mobil</b><br>mit Heike/Britta<br>Stegwiesenhalle<br>04.08./11.08./18.08./25.08/01.09. |                                                                                         | 08:30 – 09:30<br><b>Coretraining</b><br>mit Heike/Britta<br>Jahnhalle<br>30.07./06.08./13.08./20.08./<br>27.08./03.09.    | 08:20 – 09:20<br><b>Body Complete</b> mit Nora<br>Sportraum<br>31.07./07.08./14.08. |
|                                                                                                   | 09:40 – 10:40<br><b>Sensomotorik</b><br>mit Heike/Britta<br>Stegwiesenhalle<br>04.08./11.08./18.08./25.08/01.09.             | 09:00 – 10:00<br><b>Pilates Basic</b><br>mit Vicky<br>Sportraum<br>05.08./12.08./19.08. | 09:40 – 10:40<br><b>Faszienmobility</b><br>mit Heike/Britta<br>Jahnhalle<br>30.07./06.08./13.08./20.08./<br>27.08./03.09. |                                                                                     |
| 14:00 – 15:00<br><b>Sanfte Gymnastik</b> mit Vicky<br>Wilhelm-Enßle-Halle<br>03.08./10.08./17.08. |                                                                                                                              |                                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                     |
| 19:00 – 20:00<br><b>Yoga</b> mit Lisa<br>Sportraum<br>03.08./10.08./17.08./24.08.                 | 19:00 – 20:00<br><b>Outdoor Fit</b> mit Sabine/Felix<br>Jahnhalle<br>04.08./11.08./18.08./25.08/01.09.                       |                                                                                         | 19:00 – 20:00<br><b>Step &amp; BBP Power</b> mit Nora<br>Sportraum<br>30.07./06.08./13.08.                                |                                                                                     |
| 19:15 – 20:15<br><b>Zumba</b> mit Katja<br>Roter Platz<br>Spontan, Infos bei:<br>015738996436     |                                                                                                                              |                                                                                         | 19:30 – 20:30<br><b>Jumping</b> mit Sue/Mirjam<br>Wilhelm-Enßle-Halle<br>30.07./06.08./13.08./20.08./<br>27.08./03.09.    |                                                                                     |

Wilhelm-Enßle-Halle, **Sportlereingang rechts hinten**, Friedensstraße 14, Geradstetten  
Sportraum, Stegwiesenweg 1, Geradstetten  
Stegwiesenhalle, **Eingang beim Kunstrasenplatz**, Stegwiesenweg 1, Geradstetten

Jahnhalle, Bahnhofstraße 29/1, Grunbach  
Roter Platz, Goethestraße 28, Grunbach