

## Sommerprogramm ÜL-Einteilung

<b>Montag</b>	<b>Sanfte Kräftigung 8:00-9:00 Uhr</b>	<b>Bodywork 18:00-18:55 Uhr</b>	<b>Rücken Fit 19:00-20:00 Uhr</b>
<b>06.07.2026</b>	Marianne	Nina B.	Petra Damm
<b>13.07.2026</b>	Lisi	Petra B.	Petra Damm
<b>20.07.2026</b>	Angelika	Sonja	Sonja
<b>27.07.2026</b>	Marianne	Sonja	Sonja
<b>03.08.2026</b>	Angelika	Bigsi	Petra Damm
<b>10.08.2026</b>	Waltraud	Petra B.	Petra B.
<b>17.08.2026</b>	Angelika	Doris Penka	Doris Penka
<b>24.08.2026</b>	Waltraud	Sonja	Sonja
<b>31.08.2026</b>	Angelika	Petra B.	Petra Damm
<b>Dienstag</b>	<b>HIIT-Training 17:45-18:15 Uhr</b>	<b>ZUMBA Fitness 18:30-19:30 Uhr</b>	
<b>07.07.2026</b>	Gaby	ZUMBA Team	
<b>14.07.2026</b>	Senta	ZUMBA Team	
<b>21.07.2026</b>	Gaby	ZUMBA Team	
<b>28.07.2026</b>	Senta	ZUMBA Team	
<b>04.08.2026</b>	Senta	ZUMBA Team	
<b>11.08.2026</b>	Senta	ZUMBA Team	
<b>18.08.2026</b>	Sissi	ZUMBA Team	
<b>25.08.2026</b>	Senta	ZUMBA Team	
<b>01.09.2026</b>	Senta	ZUMBA Team	
<b>Mittwoch</b>	<b>Fit in den Tag 8:00-9:00 Uhr</b>	<b>Hip Hop ab 15+ 17:30-20:00 Uhr</b>	<b>Workout Mix 19:00-20:00 Uhr</b>
<b>08.07.2026</b>	Josef	Hip Hop Team	Petra B.
<b>15.07.2026</b>	Josef	Hip Hop Team	Nina B.
<b>22.07.2026</b>	Angelika	Hip Hop Team	Sonja
<b>29.07.2026</b>	Gaby	Hip Hop Team	Sonja
<b>05.08.2026</b>	Angelika	Hip Hop Team	Sonja
<b>12.08.2026</b>	Waltraud	Hip Hop Team	Bigsi
<b>19.08.2026</b>	Angelika	Hip Hop Team	Petra B.
<b>26.08.2026</b>	Waltraud	Hip Hop Team	Sonja
<b>02.09.2026</b>	Angelika	Hip Hop Team	Petra B.
<b>Donnerstag</b>	<b>Pilates/Rücken Fit 18:30-19:30 Uhr</b>	<b>Freitag</b>	<b>Full Body Workout 8:30-9:30 Uhr</b>
<b>09.07.2026</b>	Petra Damm	<b>10.07.2026</b>	Gaby
<b>16.07.2026</b>	Petra Damm	<b>17.07.2026</b>	Senta
<b>23.07.2026</b>	Sonja	<b>24.07.2026</b>	Gaby
<b>30.07.2026</b>	Sonja	<b>31.07.2026</b>	Senta
<b>06.08.2026</b>	Petra Damm	<b>07.08.2026</b>	Senta
<b>13.08.2026</b>	Petra Damm	<b>14.08.2026</b>	Senta
<b>20.08.2026</b>	Marianne	<b>21.08.2026</b>	Gaby
<b>27.08.2026</b>	Petra Damm	<b>28.08.2026</b>	Senta
<b>03.09.2026</b>	Gaby	<b>04.09.2026</b>	Gaby