

# Ferienkurse Sommer 2026 (Woche 1-3)



Anmeldung für alle Kurse der Wochen 1-3 ab Freitag, 17.07. 8 Uhr!!!



Sa., 18.07.

10.45-11.55 BOP & Achtsamkeit mit Kirsten  
12.00-12-55 Zumba mit Anja

So., 19.07.

10.30-11.25 Power Yoga mit Sabine

Sa., 25.07.

11.00-11.55 BOP mit Kirsten  
12.00-12-55 Zumba mit Anja

Sa., 01.08.

11.00-11.55 Ganzkörperzirkel mit Kirsten  
12.00-12.55 Zumba mit Anja

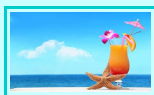
Sa., 08.08.

11.00-11.55 Body Pump (Langhanteltraining) mit Kirsten  
12.00-12.55 Zumba mit Marion

So., 09.08.

10.30-11.00 Flexi-Bar mit Annika

Mo., 20.07.



Di., 21.07.

Das Studio ist

Mi., 22.07.

**Sommerpause**

von Mo., 20. - Fr., 24.07.

Do., 23.07.

geschlossen!!!

Fr., 24.07.



Mo., 27.07.

9.15-10.45 Yoga mit Petra  
17.00-17.55 Hula Hoop-Zirkel mit Camilla  
18.00-18.55 Step Choreo mit Annika  
19.00-19.55 BOP mit Annika

Di., 28.07.

16.50-18.20 Yoga mit Petra  
18.30-19.25 Zumba mit Nicole  
19.30-20.25 Ballance mit Moni

Mi., 29.07.

10.00-10.55 BOP & Achtsamkeit mit Kirsten  
17.30-18.25 Rücken Vital mit Rita  
18.30-19.25 Dance mit Annika

Do., 30.07.

9.15-10.45 Yoga mit Petra  
17.30-18.25 Hula Hoop Hybrid mit Camilla  
18.30-19.25 Latina Dance mit Polina

Fr., 31.07.

17.30-18.25 Power Yoga mit Sabine

Mo., 03.08.

9.15-10.45 Yoga mit Petra  
17.00-17.55 Thai Bo mit Marion  
18.00-18.55 Ballance mit Moni

Di., 04.08.

16.50-18.20 Yoga mit Petra  
18.30-19.25 Zumba outdoor mit Marion  
19.30-20.25 Pilates outdoor mit Marion

Mi., 05.08.

10.00-10.55 Rücken Vital mit Rita  
17.30-18.25 Pilates mit Marion  
18.30-19.25 Step Intervall mit Marion  
19.30-20.25 „Reifenliebe“ Hula Hoop mit Camilla

Do., 06.08.

9.15-10.45 Yoga mit Petra  
18.00-18.55 Rücken Vital mit Rita  
19.00-19.30 Stretching mit Marion

Fr., 07.08.

11.30-12.15 Zumba Gold mit Marion  
18.30-19.25 Mix it (Fascien & Gleichgewicht) mit Paola

Outdoorkurse auf dem Hof Bleckmann, Wesseler Straße 6 , Werne-Holthausen → Bitte eine eigene Matte mitbringen!!!