



# Fit durch den Sommer mit dem Sommerferien-Fitness-Programm 2023



## Ferienwochen 1: 24.07.2023 bis 28.07.2023

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürzbach	Andrea Bickel
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürzbach	Saskia Grund
	20.00 – 21.00 Uhr	Fit4Cross Outdoor	Wallerfeld Sportplatz	Thomas Gleßner
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Kleinhantel	Clubraum	Christine Grund
	10.00 – 11.00 Uhr	Kleinhantel	Clubraum	Christine Grund
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürzbach	Christine Grund
	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürzbach	Petra Hubertus
	19.00 – 20.00 Uhr	Fit Mix Outdoor	Schulhof Hassel	Annika Grund

## Ferienwochen 2: 31.07.2023 bis 04.08.2023

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürzbach	Andrea Bickel
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürzbach	Saskia Grund
	20.00 – 21.00 Uhr	Fit4Cross Outdoor	Wallerfeld Sportplatz	Thomas Gleßner
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Kleinhantel	Clubraum	Christine Grund
	10.00 – 11.00 Uhr	Kleinhantel	Clubraum	Christine Grund
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürzbach	Christine Grund
	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürzbach	Petra Hubertus
	19.00 – 20.00 Uhr	Fit Mix Outdoor	Schulhof Hassel	Annika Grund

**Ferienwochen 3: 07.08.2023 bis 11.08.2023**

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Andrea Bickel
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Saskia Grund
	20.00 – 21.00 Uhr	Fit4Cross Outdoor	Wallerfeld Sportplatz	Thomas Gleßner
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Kleinhantel	Clubraum	Christine Grund
	10.00 – 11.00 Uhr	Kleinhantel	Clubraum	Christine Grund
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Christine Grund
	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Petra Hubertus
	19.00 – 20.00 Uhr	Fit Mix Outdoor	Schulhof Hassel	Annika Grund

**Ferienwochen 4: 14.08.2023 bis 18.08.2023**

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Andrea Bickel
Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Fit-Mix Outdoor	Schulhof Hassel	Annika Grund
	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Petra Hubertus

**Ferienwochen 5: 21.08.2023 bis 25.08.2023**

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Andrea Bickel
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Esther Uhl
Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Fit-Mix Outdoor	Schulhof Hassel	Annika Grund
	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Petra Hubertus

**Ferienwochen 6: 28.08.2023 bis 01.09.2023**

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix Indoor	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Andrea Bickel
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Esther Uhl
Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Fit-Mix Outdoor	Schulhof Hassel	Annika Grund
	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga	Turnhalle Hasenfels- schule Oberwürrzbach	Petra Hubertus

## **Sportabzeichen:**

Außerdem besteht während der kompletten Sommerferien immer  
MONTAGS 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr auf dem Wallerfeld in St. Ingbert  
die Möglichkeit zum Trainieren für das Sportabzeichen und der Abnahme des Sportabzeichens.

## **Hinweise:**

- Teilnehmen kann jedes Vereinsmitglied und jede\_r, die/der es gerne werden möchte!
- Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich!
- Fitnessmatte, Turnschuhe, Handtuch und ausreichend Trinken sind mitzubringen!
- Für die Hula Hoop Stunden sind nach Möglichkeit eigene Reifen mitzubringen!
- Alle Indoor-Stunden finden morgens im Clubraum und abends in der Turnhalle der Hasenfelsschule Oberwürzbach statt!
- Fit4Cross findet immer Outdoor auf dem Sportplatz des Wallerfeldes statt!
- Fit-Mix-Outdoor findet immer Outdoor auf dem Schulhof in Hassel statt!

## **Kontakt:**

### **DJK-Sportgemeinschaft 1963 St. Ingbert e.V.**

Kirchengasse 9

66386 St. Ingbert

Telefon: 06894 381026

Öffnungszeiten:	Montag und Dienstag	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
	Donnerstag und Freitag	16.00 Uhr bis 18.00 Uhr