



Fit durch den Sommer mit dem Sommerferien-Fitness-Programm 2025



Ferienwochen 1: 07.07.2025 bis 11.07.2025

Montag	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	16.45 – 17.45 Uhr	***Jumping***	ehem. Pfarrheim Hobels	Vivien Düster
	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	ehem. Pfarrheim Hobels	Esther Uhl
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 2: 14.07.2025 bis 18.07.2025

Montag	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	16.45 – 17.45 Uhr	***Jumping***	ehem. Pfarrheim Hobels	Vivien Düster
	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	ehem. Pfarrheim Hobels	Esther Uhl
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 3: 21.07.2025 bis 25.07.2025

Montag	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	ehem. Pfarrheim Hobels	Esther Uhl
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 4: 28.07.2025 bis 01.08.2025

Montag	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	16.45 – 17.45 Uhr	***Jumping***	ehem. Pfarrheim Hobels	Vivien Düster
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 5: 04.08.2025 bis 08.08.2025

Montag	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	16.45 – 17.45 Uhr	***Jumping***	ehem. Pfarrheim Hobels	Vivien Düster
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 6: 11.08.2025 bis 15.08.2025

Keine Fitnessstunden!				
-----------------------	--	--	--	--

Sportabzeichen:

Während der kompletten Sommerferien besteht immer

MONTAGS 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr auf dem Wallerfeld in St. Ingbert

die Möglichkeit zum Trainieren und zur Abnahme des Sportabzeichens.

Hinweise:

- Teilnehmen kann jedes Vereinsmitglied und jede_r, die/der es gerne werden möchte!
- Fitnessmatte, Turnschuhe (Indoor und Outdoor), Handtuch und ausreichend Trinken sind mitzubringen!
- Für die Jumping-Stunden ist eine vorherige Anmeldung über den Anmelde-link erforderlich!



- Für die Hula Hoop-Stunden sind nach Möglichkeit eigene Reifen mitzubringen!
- Alle Stunden finden im ehem. Pfarrheim auf dem Hobels statt; dort gibt es keine Duschkabellen!
- Eine Voranmeldung ist im Allgemeinen nicht erforderlich!

Kontakt:

DJK-Sportgemeinschaft 1963 St. Ingbert e.V.

Kirchengasse 9

66386 St. Ingbert

Telefon: 06894 381026

Email: info@djks1963.de

Öffnungszeiten: Montag und Dienstag 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Donnerstag und Freitag 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr