



Fit durch den Sommer mit dem Sommerferien-Fitness-Programm 2026



Ferienwochen 1: 29.06.2026 bis 03.07.2026

Montag	10.00 – 11.00 Uhr	***Spinning***	Vereinsheim DJK SG Hobels	Luisa Michely
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	Vereinsheim DJK SG Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	10.15 – 11.15 Uhr	Senioren-Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Bettina Staub
	16.45 – 17.45 Uhr	***Jumping***	Vereinsheim DJK SG Hobels	Vivien Düster
	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	Vereinsheim DJK SG Hobels	Esther Uhl
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Christine Grund
	10.15 – 11.15 Uhr	Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Christine Grund
	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	LineDance	Vereinsheim DJK SG Hobels	S. Ritter/S. Spang
	10.45 – 11.45 Uhr	LineDance	Vereinsheim DJK SG Hobels	S. Ritter/S. Spang

Ferienwochen 2: 06.07.2026 bis 10.07.2026

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	Vereinsheim DJK SG Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	10.15 – 11.15 Uhr	Senioren-Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Bettina Staub
	16.45 – 17.45 Uhr	***Jumping***	Vereinsheim DJK SG Hobels	Vivien Düster
	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	Vereinsheim DJK SG Hobels	Esther Uhl
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Christine Grund
	10.15 – 11.15 Uhr	Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Christine Grund
	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	LineDance	Vereinsheim DJK SG Hobels	S. Ritter/S. Spang
	10.45 – 11.45 Uhr	LineDance	Vereinsheim DJK SG Hobels	S. Ritter/S. Spang

Ferienwochen 3: 13.07.2026 bis 17.07.2026

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	Vereinsheim DJK SG Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	10.15 – 11.15 Uhr	Senioren-Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Bettina Staub
	16.45 – 17.45 Uhr	***Jumping***	Vereinsheim DJK SG Hobels	Vivien Düster
	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	Vereinsheim DJK SG Hobels	Esther Uhl
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Christine Grund
	10.15 – 11.15 Uhr	Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Christine Grund
	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	LineDance	Vereinsheim DJK SG Hobels	S. Ritter/S. Spang
	10.45 – 11.45 Uhr	LineDance	Vereinsheim DJK SG Hobels	S. Ritter/S. Spang

Ferienwochen 4: 20.07.2026 bis 24.07.2026

Montag	10.00 – 11.00 Uhr	***Spinning***	Vereinsheim DJK SG Hobels	Luisa Michely
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	Vereinsheim DJK SG Hobels	Petra Hubertus
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Christine Grund
	10.15 – 11.15 Uhr	Fit-Mix	Clubraum Kirchengasse	Christine Grund
	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	LineDance	Vereinsheim DJK SG Hobels	S. Ritter/S. Spang
	10.45 – 11.45 Uhr	LineDance	Vereinsheim DJK SG Hobels	S. Ritter/S. Spang

Ferienwochen 5: 27.07.2026 bis 31.07.2026

Montag	10.00 – 11.00 Uhr	***Spinning***	Vereinsheim DJK SG Hobels	Luisa Michely
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel
Dienstag	16.45 – 17.45 Uhr	***Jumping***	Vereinsheim DJK SG Hobels	Vivien Düster
Mittwoch	17.45 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	Vereinsheim DJK SG Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 6: 03.08.2026 bis 07.08.2026

Keine Trainingsstunden				
-------------------------------	--	--	--	--

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 Hula Hoop-Stunden sind nach Möglichkeit eigene Reifen mitzubringen!
- Alle Stunden finden im Vereinsheim DJK SG auf dem Hobels oder im Clubraum in der Kirchengasse statt; dort gibt es keine Dusch- und großen Umkleidemöglichkeiten!
- Eine Voranmeldung ist im Allgemeinen nicht erforderlich!
- *** Jumping-Stunden und Spinning-Stunden vorherige Anmeldung über den Buchungslink ***

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

(Hinweis: In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen)