

SOMMERFERIEN-PROGRAMM 2025

Hinweise zu den Orten:

- nJTH neue Jahnturnhalle auf der Jahwiese
- JW Jahnwiese, Philosophenstr. 12, Worms
- Staud. Staudingerschule, Eckenbertstr. 5, Worms
- Elo Eleonorengymnasium, Brucknerstr. 1, Worms
- Ruderclub Kraftraum (im Bootshaus), Am Rhein 5, Worms



	Zeit	Programm	Ort	Übungsleiter/in
So., 6.7.				
	10.00 – 12.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Mo., 7.7.				
	10.00 – 11.00	REHA Long Covid	n.JTH	Matthias
	11.00 – 12.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.30 – 15.30	REHA Demenz	n.JTH	Matthias
	16.30 – 19.30	Ballett	n.JTH	Natalie
	18.30 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie
	18.45 – 19.45	Workout	Staud.	Marlies
	20.00 – 21.15	Yoga und Faszien: aufspannen statt anspannen	n.JTH	Brigitte
Di., 8.7.				
	08.30 – 09.45	Yoga	n.JTH	Brigitte
	10.00 – 11.15	Yoga	n.JTH	Brigitte
	14.00 – 15.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	16.00 – 17.00	Wirbelsäulengymnastik	n.JTH	Matthias
	18.00 – 19.30	Sommer-Fitness	n.JTH/JW	Tanja
	18.30 – 21.00	Badminton	n.JTH	Jasmin
	19.30 – 20.30	Dienstag-Fit	Eleon.	Marlies
Mi., 9.7.				
	09.00 – 10.00	Fitmix	n.JTH	Marlies
	16.30 – 19.30	Ballett	n.JTH	Natalie
	18.30 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie
	18.30 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Eleon.	Marlies
Do., 10.7.				
	16.30 – 20.00	Ballett	n.JTH	Natalie
	19.00 – 22.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Fr., 11.7.				
	09.00 – 10.00	Fit und Stabil	n.JTH	Elke
	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	n.JTH	Matthias
	11.00 – 12.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.15 – 15.45	Fitnesstraining an Geräten	Rudercub	Annette
	15.30 – 16.30	Orthopädische REHA	n.JTH	Roland
	16.30 – 20.00	Ballett	n.JTH	Natalie
	18.00 – 19.00	Sommer-Fitness II	n.JTH/JW	Tanja
Sa., 12.7.				
	09.00 – 10.00	Querbeet	n.JTH	Elke
	10.00 – 14.00	Ballett	n.JTH	Natalie
So., 13.7.				
	10.00 – 12.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Mo., 14.7.				
	10.00 – 11.00	REHA Long Covid	n.JTH	Matthias
	11.00 – 12.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.30 – 15.30	REHA Demenz	n.JTH	Matthias
	16.30 – 19.30	Ballett	n.JTH	Natalie
	18.30 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie

	18.45 – 19.45	Workout	Staud.	Marlies
	20.00 – 21.15	Yoga trifft Pilates: Fit aus der Mitte	n.JTH	Brigitte
Di., 15.7.				
	08.30 – 09.45	Yoga	n.JTH	Brigitte
	10.00 – 11.15	Yoga	n.JTH	Brigitte
	14.00 – 15.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.00 – 16.00	Linedance / Single-Tanztreff	n.JTH	Annette
	18.00 – 19.30	Sommer-Fitness	n.JTH/JW	Tanja
	18.30 – 21.00	Badminton	n.JTH	Jasmin
	19.30 – 20.30	Dienstag-Fit	Eleon.	Marlies
	18.30 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Eleon.	Marlies
Mi., 16.7.				
	09.00 – 10.00	Fitmix	Jahnw.	Marlies
	16.30 – 19.30	Ballett	n.JTH	Natalie
	18.30 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie
Do., 17.7.				
	16.30 – 20.00	Ballett	n.JTH	Natalie
	19.00 – 22.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Fr., 18.7.				
	09.00 – 10.00	Fit und Stabil	n.JTH	Elke
	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	n.JTH	Matthias
	11.00 – 12.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.15 – 15.45	Fitnessstraining an Geräten	Ruderclub	Annette
	15.30 – 16.30	Orthopädische REHA	n.JTH	Roland
	16.30 – 18.30	Ballett	n.JTH	
	18.00 – 19.00	Sommer-Fitness II	n.JTH/JW	Tanja
	18.30 – 20.00	Barre Workout	n.JTH	Natalie
Sa., 19.7.				
	09.00 – 10.00	Querbeet	n.JTH	Elke
	10.00 – 14.00	Ballett	n.JTH	Natalie
So., 20.7.				
	10.00 – 12.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Mo., 21.7.				
	10.00 – 11.00	REHA Long Covid	n.JTH	Matthias
	11.00 – 12.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.30 – 15.30	REHA Demenz	n.JTH	Matthias
	16.30 – 19.30	Ballett	n.JTH	Natalie
	18.30 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie
	18.45 – 19.45	Workout	Staud.	Marlies
	20.00 – 21.15	Jivamukti Yoga: die Kraft der Gewaltlosigkeit	n.JTH	Brigitte
Di., 22.7.				
	08.30 – 09.45	Yoga	n.JTH	Brigitte
	10.00 – 11.15	Yoga	n.JTH	Brigitte
	14.00 – 15.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.00 – 16.00	Linedance / Single-Tanztreff	n.JTH	Annette
	18.00 – 19.30	Sommer-Fitness	n.JTH/JW	Tanja
	18.30 – 21.00	Badminton	n.JTH	Jasmin
	19.30 – 20.30	Dienstag-Fit	Eleon.	Marlies
Mi., 23.7.				
	09.00 – 10.00	Fitmix	n.JTH	Marlies
	12.00 – 13.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.45 – 15.45	Tänze im Sitzen	n.JTH	Annette
	16.30 – 19.30	Ballett	n.JTH	Natalie
	18.30 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie
	18.30 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Eleon.	Marlies

Do., 24.7.				
	16.30 – 20.00	Ballett	n.JTH	Natalie
	19.00 – 22.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Fr., 25.7.				
	09-00 – 10.00	Fit und Stabil	n.JTH	Elke
	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	n.JTH	Matthias
	11.00 – 12.00	Lungensport	n.JTH	Matthias
	14.15 – 15.45	Fitnessstraining an Geräten	Ruderclub	Annette
	15.30 – 16.30	Orthopädische REHA	n.JTH	Roland
	18.00 – 19.00	Sommer-Fitness II	n.JTH/JW	Tanja
Sa., 26.7.				
	09.00 – 10.00	Querbeet	n.JTH	Elke
So., 27.7.				
	10.00 – 12.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Mo., 28.7.				
	09.00 – 10.00	Fit in die Woche	n.JTH	Klaudia
	10.15 – 11.45	Fitnessstraining an Geräten	Ruderclub	Klaudia
	18.45 – 19.45	Workout	Staud.	Marlies
	20.00 – 21.15	Bewegte Pause: Yoga für zwischen durch mit und am Stuhl	n.JTH	Brigitte
Di., 29.7.				
	08.30 – 09.45	Yoga	n.JTH	Brigitte
	09.00- 10.00	Wirbelsäulengymnastik	n.JTH	Klaudia
	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	n.JTH	Klaudia
	10.00 – 11.15	Yoga	n.JTH	Brigitte
	14.00 – 16.00	Linedance / Single-Tanztreff	n.JTH	Annette
	18.00 – 19.30	Sommer-Fitness	n.JTH/JW	Tanja
	18.30 – 21.00	Badminton	n.JTH	Jasmin
	19.30 – 20.30	Dienstag-Fit	Eleon.	Marlies
Mi.,30.7.				
	09.00 – 10.00	Fitmix	n.JTH	Marlies
	10.00 – 11.00	Neurologischer REHA-Sport	n.JTH	Klaudia
	14.45 – 15.45	Tänze im Sitzen	n.JTH	Annette
	18.30 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Eleon.	Marlies
Do., 31.7.				
	19.00 – 22.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Fr., 1.8.			n.JTH	
	09-00 – 10.00	Fit und Stabil	n.JTH	Claudia
	14.15 – 15.45	Fitnessstraining an Geräten	Ruderclub	Annette
	15.30 – 16.30	Orthopädische REHA	n.JTH	Roland
	18.00 – 19.00	Sommer-Fitness II	n.JTH/JW	Tanja
Sa., 2.8.				
	09.00 – 10.00	Querbeet	n.JTH	Elke
So., 3.8.				
	10.00 – 12.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Mo.,4.8.				
	09.00 – 10.00	Fit in die Woche	n.JTH	Klaudia
	10.15 – 11.45	Fitnessstraining an Geräten	Ruderclub	Klaudia
	18.45 – 19.45	Workout	Staud.	Marlies
	20.00 – 21.00	Seniorengymnastik	Staud.	Zofia
	20.00 – 21.15	Yoga Flow: sanfte Sonnengrüße zum Feierabend	n.JTH	Brigitte
Di., 5.8.				
	08.30 – 09.45	Yoga	n.JTH	Claudia
	09.00- 10.00	Wirbelsäulengymnastik	n.JTH	Klaudia
	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	n.JTH	Klaudia

	10.00 – 11.15	Yoga	n.JTH	Claudia
	14.00 – 16.00	Linedance / Single-Tanztreff	n.JTH	Annette
	18.00 – 19.30	Sommer-Fitness	n.JTH/JW	Tanja
	18.30 – 21.00	Badminton	n.JTH	Jasmin
	19.30 – 20.30	Dienstag-Fit	Eleon.	Marlies
Mi., 6.8.				
	09.00 – 10.00	Fitmix		Marlies
	10.00 – 11.00	Neurologischer REHA-Sport	n.JTH	Klaudia
	14.45 – 15.45	Tänze im Sitzen	n.JTH	Annette
	18.00 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie
	18.30 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Eleon.	Marlies
Do., 7.8.				
	17.00 – 20.00	Ballett	n.JTH	Natalie
	19.00 – 22.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Fr., 8.8.				
	09.00 – 10.00	Fit und Stabil	n.JTH	Claudia
	14.15 – 15.45	Fitnessstraining an Geräten	Ruderclub	Annette
	15.30 – 16.30	Orthopädische REHA	n.JTH	Roland
	17.00 – 20.00	Ballett	n.JTH	Natalie
	18.00 – 19.00	Sommer-Fitness II	n.JTH/JW	Tanja
Sa., 9.8.				
	09.00 – 10.00	Querbeet	n.JTH	Elke
	10.00 – 14.00	Ballett	n.JTH	Natalie
So., 10.8.				
	10.00 – 12.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Mo., 11.8.				
	18.45 – 19.45	Workout	Staud.	Marlies
	20.00 – 21.00	Seniorengymnastik	Staud.	Zofia
	19.00 – 20.30	Yoga und walken für neue Energie *fällt bei Regen aus	Jahnw.	Brigitte
Di., 12.8.				
	18.00 – 19.30	Sommer-Fitness	n.JTH/JW	Tanja
	18.00 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie
	18.30 – 21.00	Badminton	n.JTH	Jasmin
	19.30 – 20.30	Dienstag-Fit	Eleon.	Marlies
Mi.,13.8.				
	09.00 – 10.00	Fitmix	Jahnw.	Marlies
	18.00 – 20.00	BaYoPi	n.JTH	Natalie
	18.30 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Eleon.	Marlies
Do., 14.8.				
	17.00 - 20.00	Ballett	n.JTH	Natalie
	19.00 – 22.00	Tischtennis	n.JTH	Harald
Fr., 15.8.				
	14.15 – 15.45	Fitnessstraining an Geräten	Ruderclub	Annette
	18.00 – 19.00	Sommer-Fitness II	n.JTH/JW	Tanja
Sa., 16.8.				
	09.00 – 10.00	Querbeet	n.JTH	Elke
	10.00 – 14.00	Ballett	n.JTH	Natalie
So., 17.8.				
	10.00 – 12.00	Tischtennis	n.JTH	Harald

Änderungen vorbehalten

Ab Montag, 18.8.25

Übungsbetrieb nach Plan