



Immer Montag

06.07.26
13.07.26
20.07.26
27.07.26
03.08.26
10.08.26
17.08.26
24.08.26

Immer Dienstag

07.07.26
14.07.26
21.07.26
28.07.26
04.08.26
11.08.26
18.08.26
25.08.26

Immer Mittwoch

08.07.26
15.07.26
22.07.26
29.07.26
05.08.26
12.08.26
19.08.26
26.08.26

Immer Donnerstag

09.07.26
16.07.26
23.07.26
30.07.26
06.08.26
13.08.26
20.08.26
27.08.26

Immer Freitag

10.07.26
17.07.26
24.07.26
31.07.26
07.08.26
14.08.26
21.08.26
28.08.26

18:30 - 19:30 Uhr

TABATA Workout
B-First

16:30 - 17:30 Uhr

Fitdankbaby
Fitness für Dich &
Dein Baby
(6.Mon. - 6. Jahren)
auch ab der
14.Schwangerschafts Woche

10:00 - 11:00 Uhr

Mama Fit
Stadtsportverband

17:30 - 18:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
STV Siegburg

9:30 - 10:30 Uhr

Kraft & Balance Training
Stadtsportverband

17:30 - 18:30 Uhr

Entspannungs Yoga
Stadtsportverband

18:30 - 19:30 Uhr

Body-Workout
Taisho

18:30 - 19:30 Uhr

Core Stabilität und
Tiefenmuskular
für Laufanfänger

18:00 - 19:00 Uhr

Rückenfit
Stretching & Mobility
B-First

18:00 Uhr

Treffen Zum Laufen
mit Laufsport Bunert

18:30 - 19:30 Uhr

Freeletics
LAZ Rhein Sieg