

Sommerferien-Special 2026 mit Sabine

30.06.2026 – 28.07.2026 | dienstags von 18 bis 19 Uhr

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde, liebe Interessierte,

wie bereits im letzten Jahr haben wir auch diesen Sommer unser „Sommerferien-Special“ veranstaltet. Ein herzliches Dankeschön von meiner Seite an alle fleißigen Sportler*innen!

Dieses Angebot haben wir 2025 ins Leben gerufen, um euch auch während der Sommerferien ein tolles Training zu bieten. Gleichzeitig gibt es unseren Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich eine wohlverdiente Auszeit zu gönnen – denn das ganze Jahr über jede Woche auf der Matte zu stehen, ist manchmal eine kleine Herausforderung.

Auch in diesem Jahr waren wieder viele motivierte Teilnehmende aus allen wöchentlichen Kursen dabei. Es ist wunderschön zu sehen, wie gut dieses Angebot angenommen wird.

Um fit zu bleiben, haben wir die Stunden sehr abwechslungsreich gestaltet: Ob Training mit dem eigenen Körpergewicht, Zirkeltraining, TABATA oder Übungen mit dem Redondo-Ball – es war für jeden Geschmack etwas dabei.

Genau wie 2025 standen der Spaß und die Freude an der Bewegung absolut im Vordergrund. Da wir eine bunt gemischte Altersgruppe waren, gab es natürlich immer passende Alternativ-Übungen. Unser Grundsatz lautete: Jede*r macht so viel, wie sie oder er kann – eine gesunde Selbsteinschätzung ist dabei das Wichtigste!

Mit Einverständnis der Gruppe sind einige tolle Fotos entstanden, die ich euch nicht vorenthalten möchte. Die Bilder aus dem letzten und diesem Jahr zeigen perfekt, mit wie viel Spaß und Ehrgeiz alle bei der Sache waren.

Habe ich dich neugierig gemacht? Möchtest du dich fit halten? Dann schau dir das vielseitige Sportangebot des TV Friedrichstein an. Bei unseren täglichen Kursen ist bestimmt auch für dich das Richtige dabei! Komm einfach vorbei, lerne nette Menschen kennen und hab Spaß an der Bewegung.

Wir freuen uns auf dich!

Mit sportlichen Grüßen
Sabine Mangel