

Ferien - Sommersport 2024

In der 1. Ferienwoche (22.07. bis 26.07.24)

Montag 22.07.

Pilates	08:15 – 09:15 Uhr	Spiegelsaal	Christa
---------	-------------------	-------------	---------

Dienstag 23.07.

Yoga	08:45 – 09:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
------	-------------------	-------------	---------

Qigong	09:45 – 10:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
--------	-------------------	-------------	---------

Fitness junge Männer	19:00 – 20:30 Uhr	Turnhalle	Gunnar
----------------------	-------------------	-----------	--------

Mittwoch 24.07.

Body Workout	09:00 – 10:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
--------------	-------------------	-------------	---------

Pilates	10:00 – 11:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
---------	-------------------	-------------	---------

Donnerstag 25.07.

Stuhlgymnastik I	08:30 – 09:30 Uhr	Spiegelsaal	Christa
------------------	-------------------	-------------	---------

Stuhlgymnastik II	09:30 – 10:30 Uhr	Spiegelsaal	Christa
-------------------	-------------------	-------------	---------

„deepWORK“	18:00 – 19:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana
------------	-------------------	-------------	-------

„Entspannung pur“	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana
-------------------	-------------------	-------------	-------

Freitag 26.07.

Gerätestudio	09:30 – 12:30 Uhr	geöffnet	Diana
--------------	-------------------	----------	-------

Tanzen	17:00 – 18:30 Uhr	Spiegelsaal	Elke u. Volker
--------	-------------------	-------------	----------------

In der 6. Ferienwoche (26.08. bis 30.08.24)

Dienstag 27.08.

Faszio	16:30 – 17:30 Uhr	draußen	Carsten
--------	-------------------	---------	---------

FitnessMix	17:30 – 18:30 Uhr	draußen	Carsten
------------	-------------------	---------	---------

Fitness junge Männer	19:00 – 20:30 Uhr	Turnhalle	Gunnar
----------------------	-------------------	-----------	--------

Mittwoch 28.08.

„Outdoor-Studio“	17:00 – 20:00 Uhr	draußen	Carsten
------------------	-------------------	---------	---------

Donnerstag 29.08.

Stuhlgymnastik I	08:30 – 09:30 Uhr	draußen	Christa
------------------	-------------------	---------	---------

Stuhlgymnastik II	09:30 – 10:30 Uhr	draußen	Christa
-------------------	-------------------	---------	---------

„FunctionalMix“	18:00 – 19:30 Uhr	draußen	Diana
-----------------	-------------------	---------	-------

Freitag 30.08.

„Outdoor-Studio“	09:30 – 12:30 Uhr	draußen	Diana
------------------	-------------------	---------	-------

