



Sommerferienprogramm 2019



Sportprogramm

| Tag | Uhrzeit | Angebot | Trainer | Ort | 1. Woche | 6. Woche |
|------------|---------------|----------------------|------------------------|---------------|----------|----------|
| Montag | 08:30 – 09:30 | Fitness-Zirkel | Kristina Matuleviciene | Fitnessstudio | 01.07. | 05.08. |
| Montag | 09:35 – 10:35 | Yoga Fit | Kristina Matuleviciene | Spiegelsaal | 01.07. | 05.08. |
| Montag | 18:00 – 19:00 | Rückenworkout | Angelina Kunze | Spiegelsaal | 01.07. | - |
| Montag | 18:00 – 18:55 | BBPR | Charlotte Engel | Turnhalle | 01.07. | 05.08. |
| Montag | 19:00 – 19:55 | Step-Aerobic | Charlotte Engel | Turnhalle | 01.07. | 05.08. |
| Montag | 19:00 – 20:00 | Pilates | Laura Brosius | Spiegelsaal | 01.07. | - |
| Montag | 19:00 – 20:00 | Indoor Cycling | Carsten Peckmann | Studio | - | 05.08. |
| Dienstag | 08:45 – 9:45 | Yoga | Christa Bock | Spiegelsaal | 02.07. | - |
| Dienstag | 10:15 – 11:15 | Indoor Cycling | Carsten Peckmann | Studio | - | 06.08. |
| Dienstag | 18:30 – 20:00 | Fitness f. j. Männer | Gunnar Priebe | Turnhalle | 02.07. | 06.08. |
| Mittwoch | 9:00 – 10:00 | Body Workouk | Kristina Matuleviciene | Spiegelsaal | 03.07. | 07.08. |
| Mittwoch | 10:00 – 11:00 | Pilates | Kristina Matuleviciene | Spiegelsaal | 03.07. | 07.08. |
| Mittwoch | 17:00 – 18:00 | Rückenschule | Carsten Peckmann | Spiegelsaal | - | 07.08. |
| Mittwoch | 19:00 – 20:00 | Fit ab 50 | Verena Kemiksiz | Spiegelsaal | - | 07.08. |
| Mittwoch | 19:30 – 20:30 | Tabata | Singa Meyer-Gätgens | Turnhalle | 03.07. | 07.08. |
| Mittwoch | 20:00 – 21:00 | Indoor Cycling | Carsten Peckmann | Studio | - | 07.08. |
| Donnerstag | 08:30 – 09:30 | Rückengymnastik | Angelina Kunze | Spiegelsaal | 04.07. | - |
| Donnerstag | 09:30 – 10:30 | Gymnastik | Angelina Kunze | Spiegelsaal | 04.07. | - |
| Donnerstag | 18:45 – 20:00 | Functional-Pilates | Kristina Matuleviciene | Spiegelsaal | - | 08.08. |



Bild: Bernd Wachtmeister / pixelio.de

Sommerferienprogramm 2019

Fitness-Studio Öffnungszeiten

| Tag | Uhrzeit | Trainer | 1. Woche | 6. Woche |
|------------|---------------|------------------------|----------|----------|
| Montag | 08:30 – 09:30 | Kristina Matuleviciene | 01.07. | 05.08. |
| Montag | 17:00 – 21:00 | Carsten/Gunnar | - | 05.08. |
| Dienstag | 09:00 – 11:30 | Carsten | - | 06.08. |
| Mittwoch | 18:00 – 20:00 | Gunnar/Carsten | 03.07. | 07.08. |
| Donnerstag | 18:00 – 21:00 | Angelina Kunze | 04.07. | 08.08. |