

Übungsplan Sommerferien 2019

In folgenden Wochen findet eingeschränkt der Sportbetrieb wieder statt:

Für Herzsport gibt es einen separaten Ferienplan!

22.07.2019 - 26.07.2019



Montag	Lungensport	13.30 Uhr - 14.30 Uhr
	Fitness-Gymnastik	20.00 Uhr - 21.00 Uhr
Dienstag	Lungensport	9.00 Uhr - 10.00 Uhr
	Lungensport	10.00 Uhr - 11.00 Uhr
	Hatha Yoga	11.15 Uhr - 12.15 Uhr
	Kinderturnen	15.00 Uhr - 17.00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
	Fitness Gymnastik	20.00 Uhr - 21.15 Uhr
Mittwoch	Gymnastik	9.45 Uhr - 10.45 Uhr
	Gymnastik für Ältere	10.30 Uhr - 11.30 Uhr
	Gymnastik	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Tischtennis	20.00 Uhr - 22.00 Uhr
Donnerstag	Eltern- Kind-Turnen	15.00 Uhr - 16.00 Uhr
	Eltern- Kind-Turnen	16.00 Uhr - 17.00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr - 18.00 Uhr
	Prellball	20.00 Uhr - 22.00 Uhr
Freitag	Altersturner	20.00 Uhr - 22.00 Uhr



Übungsplan Sommerferien 2019

29.07.2019 - 02.08.2019



Montag	Lungensport	13.30 Uhr - 14.30 Uhr
	Fitness-Gymnastik	20.00 Uhr - 21.00 Uhr
Dienstag	Lungensport	10.00 Uhr - 11.00 Uhr
	Lungensport	9.00 Uhr - 10.00 Uhr
	Hatha Yoga	11.15 Uhr - 12.15 Uhr
	Kinderturnen	15.00 Uhr - 17.00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
	Fitness Gymnastik	20.00 Uhr - 21.15 Uhr
Mittwoch	Gymnastik	9.45 Uhr - 10.45 Uhr
	Gymnastik für Ältere	10.30 Uhr - 11.30 Uhr
	Gymnastik	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Total Body Conditioning	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Body Styling	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
	Tischtennis	20.00 Uhr - 22.00 Uhr
Donnerstag	Eltern- Kind-Turnen	15.00 Uhr - 16.00 Uhr
	Eltern- Kind-Turnen	16.00 Uhr - 17.00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr - 18.00 Uhr
	Prellball	20.00 Uhr - 22.00 Uhr
Freitag	Altersturner	20.00 Uhr - 22.00 Uhr



Übungsplan Sommerferien 2019

05.08.2019 - 09.08.2019

Montag	Lungensport	13.30 Uhr - 14.30 Uhr
	Ju-Jutsu	15.30 Uhr - 16.30 Uhr
		16.30 Uhr - 18.00 Uhr
		18.00 Uhr - 20.00 Uhr
	Walking	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Fitness-Gymnastik	20.00 Uhr - 21.00 Uhr
Dienstag	Lungensport	10.00 Uhr - 11.00 Uhr
	Lungensport	9.00 Uhr - 10.00 Uhr
	Hatha Yoga	11.15 Uhr - 12.15 Uhr
	Kinderturnen	15.00 Uhr - 17.00 Uhr
	Ju-Jutsu	15.00 Uhr - 16.00 Uhr
		16.00 Uhr - 17.30 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
	Fitness Gymnastik	20.00 Uhr - 21.15 Uhr
Mittwoch	Gymnastik	9.45 Uhr - 10.45 Uhr
	Gymnastik für Ältere	10.30 Uhr - 11.30 Uhr
	Gymnastik	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Total Body Conditioning	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Body Styling	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
	Tischtennis	20.00 Uhr - 22.00 Uhr
Donnerstag	Eltern- Kind-Turnen	15.00 Uhr - 16.00 Uhr
	Eltern- Kind-Turnen	16.00 Uhr - 17.00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr - 18.00 Uhr
	Bauch-Rücken-Stretching	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
	Ju-Jutsu	20.00 Uhr - 22.00 Uhr
	Prellball	20.00 Uhr - 22.00 Uhr
Freitag	Walking	9.00 Uhr - 10.00 Uhr
	Altersturner	20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Samstag

Zumba

9.45 Uhr - 10.45 Uhr



**Wir wünschen allen erholsame und schöne
Sommerferien!**

