



SOMMERFERIENPROGRAMM

Sportangebote für Groß und Klein ab dem 10. Juli 2023

montags

09:30 bis 10:30 Uhr Seniorengymnastik

18:30 bis 19:30 Uhr Fit in den Sommer mit Regine vom 17.07. – 14.08.2023 auf dem Sportplatz (bei Regen Ausfall)



dienstags

09:30 bis 10:30 Uhr Fitnessgymnastik mit Gigi

19:00 bis 20:30 Uhr Yoga wechselnde Übungsleiter (kostenpflichtig: 8,00 €/Tag)

mittwochs

Seniorengymnastik – Ausflüge mit der Abteilung, bitte bei Monika Dubisch melden

15:30 bis 16:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Ingeborg + Detlef + Gunnar

16:30 bis 17:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Ingeborg + Detlef + Gunnar



donnerstags

- 07:45 bis 08:45 Uhr Yoga mit Kornelia (kostenpflichtig: 5,50 €/Tag)
- 08:30 bis 10:00 Uhr Specialkurs (Stretching/Wirbelsäule) mit Cordula vom **03. -26.08.2023**
(kostenpflichtig: 8,00 €/Tag)
- 19:30 bis 20:30 Uhr Pilates mit Agneszka, **Teilnahme nur über Zoom, mit vorheriger Anmeldung**
(kostenpflichtig für Nichtmitglieder 5,50 €/Tag)

freitags

- 17:00 bis 19:00 Uhr Sportabzeichen



Eine Voranmeldung ist nicht notwendig!

Es können Einzeltermine wahrgenommen werden.

Bitte überweisen Sie ihre wahrgenommenen Termine im Anschluss der Kurse.