

SOMMERFERIENPROGRAMM

Sportangebote ab dem 21. Juli 2025



Montag

09:30 bis 10:30 Uhr Seniorengymnastik



Dienstag

09:30 bis 10:30 Uhr Fitnessgymnastik mit Ines (**ab 19.08.2025**)

19:00 bis 20:00 Uhr Body Fit (**22. + 29.07.**) – 5,50 € / Termin*

19:00 bis 20:30 Uhr Yoga mit Konny (**29.07./05.08./19.08./02.09.**) – 8,00 € / Termin

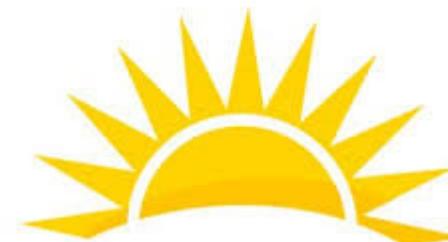
Mittwoch

→ Seniorengymnastik – Ausflüge mit der Abteilung, bitte bei Monika melden.

09:00 bis 10:00 Uhr Aerobic „light“ mit Ines (**ab 23.07.**)

15:30 bis 17:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Dennis/Gunnar/Detlef

19:00 bis 20:30 Uhr Yoga mit Eve (**13. + 27.08**) – 8,00 € / Termin



Donnerstag

| | |
|---------------------|--|
| 07:45 bis 08:45 Uhr | Yoga mit Konny – 5,50 € / Termin |
| 07:45 bis 08:45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik mit Leonie (ab 14.08.) – 5,50 € / Termin |
| 19:00 bis 20:00 Uhr | 24.07. Rücken Spezial / 31.07. Functional Training meets Yoga / 07.08. Kraft & Entspannung mit dem Terraband → mit Regine |
| 19:30 bis 21:00 Uhr | Pilates mit Agnieszka – 8,00 € / Termin* |

Freitag

| | |
|--------------------|--|
| 8:30 bis 9:30 Uhr | Body-Shape mit Leonie (ab 08.08.) – 5,50 € / Termin |
| 9:00 bis 10:30 Uhr | Taekwondo 50 + mit Gerd |
| 9:30 bis 10:30 Uhr | Fitnessgymnastik mit Ines (ab 19.08.) |

Samstag

| | |
|---------------------|--|
| 11:00 bis 13:00 Uhr | Standardtanz mit Agnieszka – 22,00 € pro Paar / Termin (nur mit Anmeldung) <ul style="list-style-type: none">• 02.08.2025 Salsa & Jive• 09.08.2025 Disco Fox & Cha-Cha-Cha• 16.08.2025 Langsamer Walzer & Jive |
|---------------------|--|



→ Eine Voranmeldung ist nicht notwendig! ←

Es können Einzeltermine wahrgenommen werden.

Die Bezahlung der kostenpflichtigen Kurse erfolgt immer am Tag der Teilnahme über eine Sammeldose – bitte das Geld passend mitbringen!

*) für Mitglieder kostenfrei